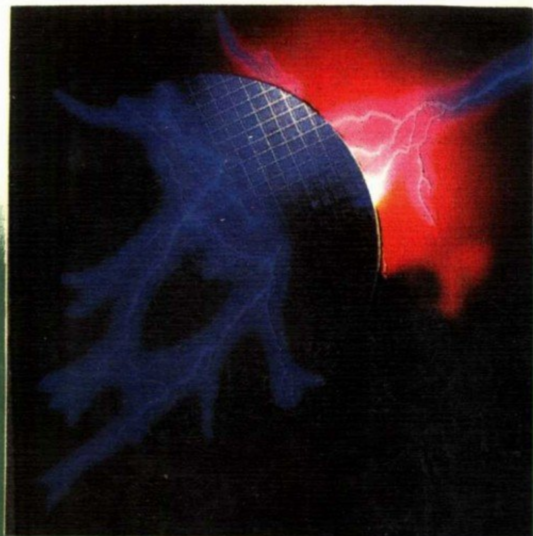


# 禅宗与精神分析

CHANZONG YU JINGSHEN FENXI

〔日〕铃木大拙
〔美〕E·弗洛姆　R·德马蒂诺　著

哲学书系

CHANZONGYUJINGSHENFENXI

# 禅宗与精神分析

〔日〕铃木大拙　〔美〕E·弗洛姆　R·德马蒂诺　著
洪修平　译　褚平　校



辽宁教育出版社

ZEN BUDDHISM & PSYCHOANALYSIS

by

D.T.Suzuki, Erich Fromm, AND Richard De Martino

First HARPER COLOPHON edition

Published 1970 by Harper & Row, Publishers.

---

根据哈帕一罗出版公司1970年版译出

当代大学书林

# 禅宗与精神分析

〔日〕铃 木 大 拙
〔美〕E·弗 洛 姆　著
R·德马蒂诺

洪修平 译

塔 平 校

---

辽宁教育出版社出版　辽宁省新华书店发行
（沈阳市南京街6段1里2号）　朝阳新华印刷厂印刷

字数：140,000　开本：850×1168 1/32　印张：7　插页：4
印数：1—11,100
1988年6月第1版　1988年6月第1次印刷

责任编辑：王之江　责任校对：马 慧
封面设计：安今生 安 迪

---

ISBN 7-5382-0401-6/B·5
定 价：2.30 元

# 编 辑 序 语

近年来，出版界丛书热风吹遍大江南北，面向现代化、面向世界、面向未来的一套套丛书接踵而至，这种趋势已成为引人瞩目的当代意识流。《当代大学书林》，也是在这块文化温床上破土而出，并将以自己的特色，跻身于丛书之林。

当今世界，科学技术的发展异常迅速，现代通讯设备已将信息的传播推向崭新的阶段。由此，地球变得狭小了。如果说在古代，闭关锁国还可以生存，那么在今天，一个国家如果断绝同外界的一切联系，那将成为神话了。

在我国的封建时代，曾有几个王朝对外开放，使中华民族的文明传向世界，对人类的进步作出伟大的贡献。本世纪初，五四运动的先哲们，打破了近百年的沉寂，把西方的先进思想引入中国。中国共产党以马克思主义为指导，经过几十年的艰苦奋斗，建立了面貌一新的社会主义的新中国。中国人民掌握了先进的世界观和优越的社会制度，我们本可以发扬五四精神，保持同世界的联系，以新的物质文明和精神文明去赢得世界。非常遗憾，“左”的错误和各种历史因素使我们自己关上了门。当党的十一届三中全会重新打开国门之后，世界在我们面前展现了五光十色的图景。在改革、开放的十

年来，我们在政治、经济、科学文化、教育等各个领域，取得了举世公认的巨大成就。在这样令人鼓舞的背景下，以传播新思想、积累科学文化成果为已任的我国出版界，也取得了长足的进步。

今天，我们有更加成熟的马克思主义的思想武器，有悠久的文化历史传统，有丰富的正反两方面的经验教训，有十年的卓有成效的实践，我们完全有理由说：建立社会主义的、中华民族的、富有生命力的新的文化体系的时候来到了！

党的十三大报告中指出："从根本上说，科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步，都取决于劳动者素质的提高和大量合格人才的培养。百年大计，教育为本。"我们认为，一个国家，一个民族的兴旺发达，都与其教育事业的发展状况密切相关。其中，高等教育的规模、水平、面貌，常常反映着一个国家和民族的科学文化的发展轨迹。

作为一个地方教育出版社，我们首先要为基础教育和普及教育服务。同时，我们愿意为高等教育事业的发展奉献一点绵薄之力。正是出于这种职业责任心，我们确定了《当代大学书林》的出版计划。

《当代大学书林》，以马克思主义为指导思想，以"百花齐放"、"古为今用"、"洋为中用"为方针，有选择地介绍当代中外思想文化领域里的新知识、新学科、新观点、新信息，力图在介绍世界文化发展新趋势的基础上，通过比较、鉴别，融入中华民族的优秀文化传统，继而逐步建立有中国特色的社会主义现代文化体

系。我们愿意为此而竭诚努力。

《当代大学书林》，要把那些卓有见地、敢于创新的思想文化研究成果纳入“书林”之中，并真诚地推荐给高等院校广大师生，以期在大学的“选修课”、“专题课”、“系列讲座”的教学中留下“书林”的踪迹，这将是我们极感欣慰的憧憬。

《当代大学书林》，是一套综合性丛书，涉及政治、经济、哲学、美学、法学、史学、文化、社会学、心理学、伦理学、文化史、宗教哲学、科学哲学、艺术规律研究等广泛领域。以大专学生、研究生及广大自学青年为主要对象，同时也面向广大社会读者。

《当代大学书林》，以学术研究著作为主体，也适当选入部分译著。对于西方文化的各种思潮、各种流派、各种观点，我们的态度是：有益的、借鉴；有害的，批判。五光十色的世界，并不都是金子在闪光，西方文化中的糟粕是我们要坚决剔除的。所谓“西方文化热”，不过是历史的暂时现象，我们感兴趣的是，要以科学的态度，求实的精神，不懈的努力，重建东方文明，振兴中华民族的文化事业。只有这样我们才无愧于当今时代，无愧于我们的祖先。

随着社会主义现代化事业的蓬勃发展，我国的教育事业必将同步前进。《当代大学书林》愿作教育大军中的一个小卒，贡献我们应尽的力量。

不树桃李树书林，辛勤耕耘也成荫。愿我们的作者、编辑和广大读者互相支持、通力合作。同时，热切盼望来自各方面的批评和指正。

# 译者序

禅宗这一以印度佛教为本位而又与中国儒、道思想水乳交融般地合为一体的典型东方宗教，近年来日益引起了西方学者的重视与兴趣，特别是在精神分析学家中间，这种兴趣更为浓厚而明显。其原因何在？意义为何？本书从一个侧面解答了这些问题。

本书的作者在这一点上获得了比较一致的看法：西方现代科学技术与理性主义的高度发展，在给西方带来丰富物质财富的同时，也使西方经历着一场精神危机。人把自己变成了物，机器成为一切，人却几乎降到了奴隶的地位，不但失去了生活的目标，而且失去了生活本身，生活成为财产的附属物，理性主义发展到了完全非理性的地步。人们由此而经受着巨大的心理紧张，遭受着种种精神痛苦，甚至导致了各种精神病的产生。正是在这样的时代背景下，各种拯世救人的理论学说应运而生。目光敏锐、善于思考的人们追寻着时代病的根源，探究着人类自我拯救的途径。

弗洛伊德首创的精神分析，按照本书作者之一弗洛姆的说法，“是西方人的精神危机以及寻找解决方法的尝试之独特的表达方式”，它“已经超越了‘疾病’与‘治疗’的概念，它关心的是人的‘拯救’而不仅是精神病患者的治疗”。如果这样来理解精神分析，那么，禅宗引起精神分析学家的极大兴趣，就是很自然的了。

我们知道，禅宗的主要特征之一在于它强调自心是佛，识心见性，便能顿悟成佛。它主张自我拯救、自我解脱，反对依靠他力。它把老庄道家的自然无为和道无所不在等思想融会到佛教的修行实践中，认为“运水搬柴无非妙道”，主张在“饥来吃饭，困来即眠”这种“随缘任运”的自然生活中，体悟与宇宙自然浑然一体的自我实现之境界，努力寻求人与生活之本然。由于禅宗标榜“教外别传，不立文字”，所谓灵山会上，世尊拈花，迦叶微笑，即是以心传心的传法，只可意会而不可言传，“说似一物即不中”。特别是后期禅宗，把本来是“思维修”、“静虑”之义的“禅”，敷演为深奥莫测、包罗万象的代名词——它是遍在的道，它是自然的生活，它是宇宙人生的总源泉，它是佛教的第一义谛，它是修行的方法与大彻大悟的境界……，同时，它又什么也不是。因此，禅与禅宗又给人留下了广阔的阐释、思索与体悟的余地。当西方文化面临危机之际，一些学者把目光投向了东方，希冀从古老的东方文明中找到出路。孔子的“仁”、老庄的“道”、佛陀的“悟”，都成为他们关注的对象，禅也成了他们热门的话题之一。同时，禅宗以禅命宗，禅作为佛教修习方法之一的禅定，有其独特之处。据说在修习禅定的过程中，坐禅者会获得一种在理智与逻辑的层面上无法解说的体验，并相应地在心理与生理上引起一系列的变化，其特有的带有神秘色彩的心理机制与思维方式也是引起西方学者注意的一个重要原因。还有许多西方人则把禅宗视为是一种古老的修心养身之术而加以信奉与实践。

本书的主要作者铃木大拙博士（1870～1966）是日本禅学大师，世界著名学者，西方世界主要就是通过他才了解禅与禅宗的。中国禅宗于公元十二世纪末正式传入日本，并先后形成宗派，临济与曹洞两宗至今仍兴盛不衰。本世纪初，铃木大拙又把禅宗由日本介绍到了美国，他先后用英文写下了数十部关于禅与禅宗的著作，把禅宗作为东方文明与精神的代表，极力推介给西方世界，使欧美人士逐渐了解了禅宗，在西方思想界产生了一定的影响，本书是其中影响较大的一本。

本书共由三个部分组成。它的缘起是在墨西哥召开的一次“禅宗与精神分析”的专题讨论会，这次会议有来自美国和墨西哥的五十来位精神病学家与心理学家参加，其中大多数是精神分析学家。对此，弗洛姆在本书前言中作了说明。本书的第一部分即是铃木大拙应邀在这次会议上所作的禅宗讲座，由于他的听众是一些心理学家与精神分析学家，因此，他在深入浅出地介绍了禅宗的生活与思想的同时，特别谈到了禅宗中的无意识、禅宗中的自我概念等心理学问题。他的讲座分五讲。在第一讲中，他谈到了东西方不同的文化传统所表现出来的不同心理特征和不同的劳动态度与生活态度等。在第二讲中，他主要谈到了禅宗探究实在的方法与科学方法的不同。他认为，活生生的事物本身不可能为理智与逻辑概念编织的科学之网所捕获，只有用禅的探究法，即直接进入事物本身，与事物合而为一，超越主—客二元的对立，才能真正把握实在。他把宇宙人生的创造之源称之为宇宙无意识，当个体把有限的自身融化于其中时，便

能摆脱一切精神困扰，成为生活的艺术家。第三讲主要讲了如何寻找人的生活本身而不是那种被概念或科学定义的生活，如何从自身内部去把握自我——主体与客体合而为一的绝对主体。第四讲介绍了禅宗如何运用它特有的公案形式来帮助学禅者开悟。第五讲则通过曹洞五位介绍了禅宗的生活与教义。

本书的第二部分为弗洛姆所作。E. 弗洛姆（1900～1980）是当代美国著名的精神分析学家和哲学家，他的著作与思想近年来已陆续介绍到了我国，逐渐为人们所熟悉。在本书中，他主要对“人道主义的精神分析”与禅宗这两者作了比较研究。他首先概述了弗洛伊德的精神分析及其后来发展出来的所谓“人道主义的”精神分析的一些基本观点，探讨了意识与无意识的本性、无意识向意识的转化、人的精神的进化、人的生存及其根本问题以及家庭、社会与文化对人之个性形成的影响等等，然后将精神分析的目标与方法等同禅宗进行比较，认为尽管一个是科学的治疗精神病的方法，一个是神秘的宗教，两者在许多方面有很大的不同，但它们在人的拯救方面却有许多相似之处。最后，他得出结论：禅宗对今日西方有着重要的意义，因为禅宗能帮助人去找到他生存问题的答案，帮助人克服与自身、他人、社会及自然的分离与异化，充分地把握世界，实现自身，从而彻底摆脱精神危机。

本书第三部分的作者为R. 德马蒂诺博士，他主要从哲学上论述了人之为人的完全实现。他认为，自我意识中的自我陷于主—客二元的结构中，无法克服其自身被分裂的矛盾，这构成了自我固有的困境，也是造成人的

精神痛苦与不安的根本原因。他认为，对实现自身的渴望及追求构成了自我意识中的自我之主要的和最终关心的事，而这种对人生根本问题的探求与自我的实现也就构成了佛教禅宗的起源与最终目标。禅宗通过公案、坐禅等方法可以帮助人克服内外分裂、摆脱自我的困境，获得人的充分实现，这也就是禅宗的悟。

毫无疑问，作为对人类历史和文化发生了重大影响的东方的禅宗与西方的精神分析，我们都应该很好地加以研究。本书尽管有许多不足之处，一些观点我们也无法表示赞同，例如作者对禅宗及其作用的评价未免太高，把社会问题的解决最终归结为个人的自我体验等等。但它可以帮助我们对禅宗与精神分析及其不同的文化背景有一个大致的了解。由于本书的主要作者分别是这两个领域的大师，因此本书写得深入浅出，同时又不乏发人深思、给人启迪的独到见解，它既适合于一般读者阅读，也可供专业研究人员参考。

本书引用了禅宗的许多公案和语录，为方便读者，现一般都注明了出处，并尽可能标明在现有通行本《五灯会元》中的出处。

本书在翻译过程中得到了博士研究生张汝伦、黄勇，特别是瞿铁鹏等学友的大力帮助，并承褚平同志对照原文作了认真校对，特在此表示衷心的感谢。由于译者水平有限，如有错误之处，敬请读者指正。

译　者

1987年9月于复旦大学

# 前　言

本书之缘起为“禅宗与精神分析”的专题讨论会。这次为期一周的会议在墨西哥国立自治大学医学院精神分析系的赞助下，于1957年8月初在墨西哥的库埃纳瓦卡举行。①

任何心理学家，即使是在二十年以前，当他发现他的同事们对诸如佛教禅宗这样的“神秘”宗教体系感兴趣时，他也会感到大为惊讶或愕然。而当他发现参加会议的大多数人不仅感兴趣，而且深为关注，当他发现这

---

① 参加这次会议的有来自墨西哥与美国的大约五十来位精神病学家与心理学家，其中大多数是精神分析学家。除了这里发表的之外，会议还收到并讨论了其它一些论文：

M．格林博士：《萨利文自我概念的来源》

J．柯斯克博士：《荣格心理疗法中分析者的角色》

I．普罗戈夫博士：《禅的心理推动力》

《荣格的神经病与治疗概念》

C．塞尔弗小姐：《感觉意识与身体机能》

A．斯顿卡德博士：《治疗的动机》

E．陶伯博士：《萨利文的治疗概念》

P．威尔茨博士：《乔治·W·格罗德克的贡献》

本书仅收录了与佛教禅宗最直接有关的文章。其它一些文章未收录，这一方面是因为限于篇幅，另一方面也是因为如果不同时把我们的讨论发表出来，那些文章就会显得缺乏有机联系。

些参加会议者都认为与铃木大拙博士及其思想相处的那一个星期，至少可以说，已在自己身上产生了最为振奋、最令人耳目一新的影响时，他将会感到更为惊讶。

对于这种变化的原因，本书，特别是在我的文章中，将要进行讨论。概括地说，这些原因可以从精神分析理论的发展中，从西方世界理智的与精神的风气已经出现的变化中以及铃木大拙博士所做的工作中找到。铃木博士通过他的著作、他的讲座以及他的人格，使西方世界了解了佛教禅宗。

参加这次讨论会的每一位成员，与本书的每一位读者一样，对铃木大拙博士的著作多少都有某些了解。这里发表的禅宗讲座与铃木博士其他著作的不同之处在于，这个讲座特别对无意识、自我等心理学问题作了论述。同时，这个讲座的听众是一小批精神分析学家与心理学家，他们在一个星期的共同讨论和对话中，使铃木博士了解了他们的问题以及他们所关心的事情。我相信，作为其结果的这个讲座，对于精神病学家、心理学家以及其他许多对人的问题感兴趣的善于思考的人们，都会有特殊的价值。因为这个讲座尽管读起来不太容易，但它却能帮助人们对禅宗有所认识，从而能依靠自己去进一步了解禅宗。

本书中的另外两篇文章几乎无需作任何评论。唯一需要提一下的是，铃木博士与德马蒂诺先生的文章几乎完全是他们讲话的记录（铃木博士的文章只是将口语变为文字），而我的文章却无论是在篇幅上还是在内容上，都作了彻底的修改。修改的主要原因在于这次会议

本身。虽然我以前对有关禅宗的文献就有所了解，但这次会议的启发以及随之而来的一些想法，却使我对文章的内容作了相当的扩充，并修正了自己的观点。这不仅涉及到我对禅宗的理解，也涉及到了一些精神分析的概念，例如无意识的构成、无意识向意识的转化以及精神分析疗法的目的等问题。

E．弗洛姆

# 《当代大学书林》编辑委员会

# 目　录

译者序……………………………………………………（1）

前　言…………………………………E. 弗洛姆（1）
禅宗讲座………………………………铃木大拙（1）
　一、东方与西方…………………………………（1）
　二、禅宗中的无意识……………………………（12）
　三、禅宗中的自我概念…………………………（29）
　四、公案…………………………………………（51）
　五、五个步骤（五位）…………………………（70）
精神分析与禅宗…………………………E. 弗洛姆（92）
　一、今日的精神危机与精神分析的
　　　作用…………………………………………（93）
　二、弗洛伊德精神分析概念中的价值
　　　与目标………………………………………（96）
　三、康乐的本性——人的精神的进化……（103）
　四、意识、压抑与压抑之解除的本性……（113）
　五、禅宗的原理…………………………………（134）
　六、压抑之解除与悟……………………………（144）
人类的处境与禅宗……………………R. 德马蒂诺（168）

# 禅 宗 讲 座

## ——铃木大拙

### 一、东方与西方

许多西方有才能的思想家都分别从他们各自特定的观点出发，讨论过“东方与西方”这个古老的课题。但据我所知，相对来说很少有远东作者以东方人的身份来表达他们自己的观点。这一事实使我选择了这个题目作为我这次讲座的第一讲。

芭蕉（1644～1694），十七世纪一位伟大的日本诗人，曾经创作了一首十七音节的诗（这种体裁的诗被称为“俳句”），诗中写道：

よく見れば
薺花咲く
垣根かな。

将它译成英文是这样的：

When I look carefully　（当我细细看）
I see the nazuna blooming（荠花正吐艳盛开）
By the hedge!　（倚在篱笆旁！）

很可能当时芭蕉正漫步在乡村小道上，突然他注意到在篱笆旁有某种十分不起眼的东西。于是他便走近前去，细细一看，发现那只是一株通常不为人注意的、微不足道的野生植物。这首诗描绘的就是这样一件极为平常的事情，并没有什么特殊的诗意，只有最后两个音节也许有点例外。最后两个音节在日语中读为kana(かな)“かな”这个词缀通常与名词、形容词或副词连接，用来表示某种赞美、赞扬、悲哀或欢乐的感情，将它译成英语，有时候可以用感叹号来把它十分恰当地表达出来。在现在这首俳句中，全诗就是以感叹号而结束的。

贯穿在这以感叹号为结尾的十七个（更确切地说是十五个）音节中的情感，是很难为那些不了解日本语言的人们所理解的。现在，我将尽自己的能力来试着作些解释。诗作者本人也许不会同意我的解释，但这并没有多大关系，只要我们知道至少有人是象我这样来理解这首诗的就行。

首先，芭蕉象大多数东方诗人一样，是一位自然诗人。他们是那么地热爱自然，以至于感到自己与自然浑然一体，他们体察到了自然脉搏的每一次跳动。而大多数西方人却往往容易把自己与自然分离开来。他们认为，人类与自然除了在满足需要方面之外，没有什么共同之处，自然的存在仅仅是被人类所利用。但对于东方人来说，大自然与自己是非常密切的。当芭蕉发现在僻静的乡间道路上那破旧的篱笆旁，有一棵十分不惹人注目、几乎会被忽视的植物正开着花儿，显得那么纯洁，那么质朴无华，丝毫不想招人注目时，他对大自然的感情被激发了起来。然而，当人们观看此花时，它又显得多么温柔、多么美妙、多么壮观，与所罗门相比简直有

过之而无不及！它的谦逊，它的素朴之美，唤起了人们由衷的赞美。诗人从每一个花瓣上都可以读到生命或存在最深奥的秘密。芭蕉本人也许并没有意识到这一点。但我肯定，当时在他心中必定有一种感情在颤动，这种感情有点类似于基督教徒所谓的神圣之爱。它触及到宇宙生命的最深处。

喜马拉雅山会激起人们一种庄重而崇敬的情感，太平洋的波涛会给人一种浩瀚无边的感觉，但是，当一个人的心诗一般地、神秘地或宗教地启开时，他就会象芭蕉那样，即使是在每一片野草叶中也会感受到某种真正超越了一切趋利而卑下的人类情感的东西，这种东西使人升华到一个与佛国净土一样光辉的领域。在这种情况下，数量大小无关紧要。在这方面，这位日本诗人有一种特殊的天赋，他能从细小的事物中见到某种伟大的东西，超越一切数量限度。

这就是东方。现在让我们再来看看在相似的情形下，西方会提供些什么。我选择坦尼森①。挑选他作为与远东诗人进行比较的西方诗人，也许并不典型，但这里引述的他的一首短诗却与芭蕉的诗有着某种很相近的关系。诗中写道：

墙缝里的花儿，
我把你从缝中拔出；
连根带花，都握在我的手中，
小小的花儿——倘若我能理解

① Alfred Tennyson(1809～1892)：英国诗人，1850年被封为桂冠诗人。——译者

你是什么，——连根带花，一切的一切，
我就应该知道上帝与人类是什么。

关于这首诗，我想谈两点：

1. 坦尼森拔起了那株花并"连根带花"地握在手中，然后，也许是专心致志地察看它。这时候，他很可能有着一种类似芭蕉在见到路边篱笆旁有枝荠花时所具有的感情。两位诗人的不同之处在于：芭蕉没有摘花，他只是看着花儿。他在沉思。他心中感受到了什么，但没有把它表达出来。他让一个感叹号来说他所想说的一切。因为他无法用任何语言来表达，他的感情太丰富、太深沉，他无意使它概念化。

而坦尼森则是主动的与分析的。首先，他把花从生长着的地方拔下来，使花儿与其相属的地面分离开来。与东方诗人完全不同，他没有让花儿单独地留在那里，他一定要把它从墙缝中拔出来，"连根带花"，而这意味着植物必然死亡。显然，他并不介意花儿的命运，他要满足自己的好奇心。象某些医学科学家那样，他要解剖花。而芭蕉却甚至连碰都没碰一下荠花，他仅仅看着它，"细细地"看着它——这就是他所做的一切。他是完全的无为，与坦尼森的积极活动正好相反。

我想在这儿特别地提到这一点，并且，有机会时还要再次提到它。东方是沉默的，而西方则是善辩的。但东方的沉默并不意味着不能言说所以才无言无语。在许多情况下，沉默的雄辩并不亚于滔滔的话语。西方喜欢用语言来表达，不仅如此，他们还将言语转化为情欲，有时把这些情欲过分露骨地，或者更确切地说，是过分粗俗、过分色情地在艺术与宗教中表现出来。

2. 坦尼森接下来干什么？他看着摘下来的花——这花很可能已经在开始枯萎——向自己提出这样的问题："我了解你吗？"而芭蕉却一点也不爱追根究底。他感到了那朵粗卑的荠花所启示的所有奥秘，这种奥秘深深地进入到了一切存在之源。他陶醉于这种情感之中，以难以形容的、听不见叫喊声的方式呼叫着。

与此相反，坦尼森却继续着他的理智活动："倘若（着重号为引者所加）我能理解你，我就应该知道上帝与人类是什么。"他的诉诸理解是一种西方的特征。在芭蕉为接受，而在坦尼森却为抵挡。坦尼森的个体处在花朵之外，处在"上帝与人类"之外。他不认为自己就是上帝或自然。他总是与他们相分离。他的理解是如今人们称之为"科学而客观"的理解。芭蕉则是完全"主观的"。（这个词不甚合适，因为"主观"总是被用来与"客观"相对。而我所说的"主观"则是我想称之为"绝对的主观性"的东西。）芭蕉与这个"绝对的主观性"站在一起，在其中，芭蕉见到了荠花，荠花也见到了芭蕉。就此而言，这儿没有移情、同情或自居作用。

芭蕉说："细细地看"（日语"よく見れば"）。"细细地"这个词表明芭蕉在这儿仅仅是一个旁观者。而花儿却已经意识到了它自己，并且沉默而雄辩地表达了它自己。花儿这个沉默的雄辩或雄辩的沉默在芭蕉的那十七个音节中发出充满人性的回声。无论有多么深沉的感情，多么神秘的语言，或者甚至是"绝对的主观性"哲学，它都只有对那些实际体验过这一切的人才是可以理解的。

在坦尼森，据我的理解，最初并没有很深的感情。他完全是理智的，是典型的西方精神。他是"逻各斯"

教义的拥护者。他必然要说一些什么，他必然要把他的具体经验抽象化或理性化。他必然要从感情的领域中走出来，进入理智的领域，他必然要对生命与情感进行一系列的分析，以满足他那西方人爱好追根究底的好奇心。

我选择了芭蕉与坦尼森这两位诗人来表示探究实在的两种基本特征。芭蕉代表东方，坦尼森代表西方。当我们对他们进行比较时，我们发现他们各自显示了自己的传统背景。据此，西方的心理是：分析的、辨别的、区分的、归纳的、个人主义的、理智的、客观的、科学的、概括的、概念的、图解的、非人格的、尊重法律的、条理化的、行使权力的、个人决断的、倾向于把自己的意愿强加他人的，等等。相对于西方的这些特征，东方则有如下一些特征：综合的、整体的、一体化的、非辨别的、演绎的、非体系化的、独断的、直觉的（或者不如说是感情的）、非推论的、主观的、精神上个人主义的而社会上团体心理的①，等等。

如果东方与西方的这些特性要通过具体的人来表示的话，那么我必须提到老子（公元前四世纪）——中国古代一位伟大的思想家。我用老子来代表东方，而他所说的“民”也许可以代表西方。当我说到“民”时，我丝毫没有把西方贬低为古代哲人所描绘的“民”的意思。

老子把自己描绘得象一个愚者。他看上去似乎什么也不知道，也不受任何事物的影响。在这个功利主义的

① 基督教徒视教会为拯救的媒介，因为教会是拯救者耶稣基督的象征。基督徒与上帝的联系不是通过各人自己，而是通过教会。而且，耶稣基督就是教会，教会又是教徒们聚集在一起崇拜上帝、祈求通过基督而获救的场所。在这方面，基督徒是团体心理的，然而在整个社会方面，他们却信奉个人主义。

世界上，他没有一点儿实际用处。他几乎没有任何表情。然而．在他那儿却有某种东西使他不太象一个无知的傻瓜。他只是外表如此而已。

与此相反．西方人则有一双敏锐、洞察的眼睛．深深地嵌在眼窝里．他审视着外部世界．犹如翱翔在高空的鹰在俯瞰。（事实上．鹰正是某个西方政权的国家象征。）另外还有他那高高的鼻子、薄薄的嘴唇以及他整个脸部轮廓——所有这一切都表示出一种高度发达的智力与准备行动的状态。这种行动准备犹如待发的狮子。确实．狮子与老鹰都是西方的象征。

公元前三世纪的庄子有一个关于“浑沌”的故事。浑沌的朋友们受了浑沌很多恩惠．想要报答他。他们在一起商量并作出了决定。他们看到浑沌因为没有感觉器官而不能辨别外部世界。因此．有一天，他们便给了他眼睛。第二天．他们又给了他鼻子。一个星期以后．他们把浑沌变成了与他们一样有感觉的人。正当他们在庆贺成功之际．浑沌却死了①。

东方是浑沌，西方则是那些感恩的、好心的但却不懂得区别对待的朋友。

东方人很可能在许多方面表现得暗哑与愚笨．因为东方人并不是那么善于辨别与论证．也没有显示出那么多可见可感的智力特征。他们是浑沌的．外表是冷漠的。但他们知道，没有这种智力上的浑沌特性，他们天生的智力本身在人们的共同生活中便不会有多大的用处。每个个体成员如果不把自身归属于无限．就不能和谐而平安地在一起工作。事实上，无限是构成每一个有

① 事见《庄子·应帝王》。——译者

限的基础。智力属于头脑，它的工作比较引人注目，并且可以完成许多工作。而浑沌却在一切表面的骚动背后保持着沉默与安静。它的真正意义从未显露出来，变得可以为各个参与者认知。

重视科学的西方人，运用他们的智力来发明各种装置以提高生活水平，并省却他们认为不必要的劳动或苦役。因此，他们努力"开发"可以得到的自然资源。而在另一方面，东方人则不介意自己从事各种卑贱的手工的工作，他们显然满足于"未开发的"文明状态。他们不喜欢成为有"机心"的人，不喜欢把自己变为机器的奴隶。这种对工作的热爱也许是东方人的特性。庄子所讲的一个农夫的故事在许多方面有重要意义并很有启发性，尽管故事中的事情发生在二千多年前的中国。

庄子是中国古代最伟大的哲学家之一，他理应得到比现在更多的研究。中国人不象印度人那样好思辨，他们易于忽视自己的思想家。尽管庄子在中国文人中以最伟大的文体家而著称，但他的思想却没有得到应有的赏识。庄子是一位杰出的故事收集者或记录者，他收集了那些在他那个时代可能是普遍流传的故事。然而，很可能他自己也创作了许多故事来表达他的人生观。这里讲的是一个农夫拒绝使用桔槔从井里打水的故事，它生动地表明了庄子关于工作的哲学。

一个农夫挖了口井，并用井水灌溉农田。他象大多数远古时代的人那样用一只普通的水桶从井里汲水。一个过路人见到后便问农夫："你为什么不使用桔槔？那是一个省力的装置，可以比这原始的方法做更多的工作。"这位农夫回答说："我知道

那是省力的，正是因为此，我才不使用它。我担心使用了这样的机械装置会使人有机心，而机心会导致人的懒惰懈怠。①”

对于中国人为什么没有发展更多的科学与机械装置，西方人经常会感到迷惑不解。他们说，这是很奇怪的，特别是当他们知道中国人有许多发现与发明，例如磁石、火药、轮子、纸以及其它一些东西时，他们会这样说。我认为，主要原因是中国人与其他亚洲人热爱生活本身，他们不想把生活变为完成某种其它事情的手段，那样会把人生转向完全不同的轨道。他们喜欢工作是由于工作本身，尽管从客观上来说，工作就意味着完成某件事，但他们在工作的时候，享受着工作的乐趣，并不急于去完成它。机械装置的效率要高得多，能够完成更多的工作。但机器是非人格、非创造性的，并且没有任何意义。

机械化即意味着智力活动，由于智力主要是讲求功利的，因此，在机器中没有精神的美感或伦理精神。使得庄子故事中的那位农夫不想有“机心”的原因就在于此。机器催促人去完成工作，去达到一定的客观目的，而机器本身也就是为了这个目的才制造出来的。工作或劳动除了作为达到目的的手段之外，没有任何价值。这就是说，生活在这里丧失了它的创造性，变成了一种工具，人则成为生产货物的机器。哲学家们谈论着人的重要性，而我们却看到，在我们现在高度工业化与机械化的时代，机器就是一切，人几乎完全降到奴隶的地

① 机心即机巧的心思，故事见《庄子·天地篇》。——译者

位。我想，这就是庄子所担忧的。当然，我们不能把工业主义的车轮转回到原始的手工业时代，但我们有必要充分注意我们手的意义，认真对待现代生活的机械化所带来的弊端，现代生活中的机械化过分强调智力，以至于在总体上失去了生活。

关于东方就讲到这里。现在对西方简单说几句。德尼·德鲁热蒙在他的《人类的西方探索》中把"人与机器"作为西方文化的两个显著特征。这是值得注意的，因为人与机器是矛盾的概念，西方人为了使两者达到和谐而努力奋斗着。我不知道西方人在这样做时是否是有意识的。我只想提一下这两个相异的观念目前在西方人心中所起的作用。值得注意的是，机器与庄子关于工作的哲学或劳动的哲学形成对照，而西方个体自由与个人责任的观念又与东方绝对自由的观念相对立。对此我不准备作详细的论述，我只想概括一下西方现在所面临的各种矛盾，以及由此而遭受的各种痛苦：

1. 人与机器包含着矛盾，由于这个矛盾，西方正经受着巨大的心理紧张，这种心理紧张表现在现代化生活的各个方面。

2. 人包括个性与个人责任，而机器却是智力活动、抽象作用、普遍化、总体化以及群体生活的产物。

3. 客观地或理智地或就机巧心来说，个人的责任是无意义的。个人的责任逻辑地与自由有关，在逻辑中则没有自由，因为在逻辑中，每一件事都受那刻板的三段论规则的控制。

4. 进一步说，人作为生物的产物，又受生物规律的支配。遗传是事实，无人能够改变它。我之出生并非出自我个人的自由意志，父母生我也非出自他们的自由

意志，计划生育事实上并无意义。

5．自由是另一个无意义的观念。我社会性地生活在群体之中，这种生活限制着我的所有活动，无论是在肉体方面还是在精神方面。甚至当我单独一个人的时候，我也毫不自由。我有着各种各样的冲动，这些冲动并不总在我的控制之下。有些冲动不知不觉地使我失去自制力。只要我们还生活在这个有限的世界上，我们就永远谈不上是自由的或按我们的意愿行事。甚至这种意愿也不是我们自己的。

6．人可以谈论自由，但机器却在各个方面限制着他，因为谈论不会超出谈论本身。西方人从一开始就是被约束的、受限制的。他的自发性行为一点儿也不属于他，而是属于机器。机器没有任何创造性，它只能按照某种放入它内部、使之运行的东西来运转，它永远不会象“人”那样行动。

7．人只有当他不是作为个人时，他才是自由的。只有当他否定了自身而融合进全体时，他才是自由的。更准确地说，只有在他既是自己又不是自己的时候，他才是自由的。除非一个人彻底地懂得了这个明显的矛盾，否则他就没有资格谈论什么自由、责任或自发性行动。例如，西方人，特别是一些精神分析学家，他们所说的自发性行为，只是儿童的或动物的自发性行为，而不是已经成熟了的人的自发性行为。

8．机器、行为主义、条件反射、共产主义、人工授精、普遍自动化、活体解剖、氢弹——这一切都是密切相关的，构成了紧密而坚固的逻辑锁链上的一个个环节。

9．西方人力图变圆为方，而东方人则试图把圆与方相等同。对于禅宗来说，圆是圆，方是方；同时，圆

又是方，方又是圆。

10．自由是一个主观的术语，不能客观地解释。如果我们试图客观地解释，就一定会陷入无法解决的矛盾之中。所以我说，在我们周围全是限制的这个客观世界上来谈论自由，是毫无意义的。

11．在西方，是即是，非即非。是永远不能成为非，反之亦然。东方则使“是”滑向“非”，使“非”滑向“是”。在“是”与“非”之间没有严格的分界线，生活的本性就是如此。只有在逻辑中两者的区分才是根深蒂固的。而逻辑是人制造出来用以协助功利活动的。

12．当西方开始认识到这个事实时，它创造了在物理学中被称为互补性或测不准原理的概念以解释某些物理现象。然而，不管它多么成功地创造了一个又一个概念，它都不能囊括生存的事实。

13．宗教在此与我们无关，但作下列叙述也许是很有趣的：基督教（西方的宗教）谈论逻各斯、圣言、肉体、道成肉身以及暴风雨般的无常世事。东方的宗教却致力于肉身成道、沉默、专注、永久的平静。对于禅宗来说，道成肉身就是肉身成道，沉默就是雷鸣般的吼叫，圣言就是无言，肉体就是非肉体，此时此地就等同于空（Śūnyatā）与无限。

## 二、禅宗中的无意识

我所说的“无意识”与精神分析学家所说的“无意识”可能有所不同，我必须解释一下我的观点。首先，我是如何看待无意识这个问题的呢？如果可以用“无意

识”这个词的话，我要说，我的“无意识”是“元科学的”或者是“前科学的”。你们都是科学家，而我是一个禅者，我的方法是“前科学的”，有时候恐怕还是“反科学的”。“前科学的”可能不是一个恰当的词，但它似乎表达了我所希望它表达的意思。“元科学的”一词也许也不错，因为禅宗是在科学或理智化占据了人类研究的整个领域之后过了一段时间才发展起来的。禅宗要求我们在无条件地把人类活动的一切领域都交给科学统治之前，停下来自我反思一下，看看事情是否的确如此。

在对现实事物的研究中，科学的方法是从所谓客观的观点来观察一个事物。举个例子来说，假如桌上的这朵花是科学研究的对象，科学家就会对它进行各种分析——植物学的、化学的、物理学的等等。然后，他们就把自己从不同的角度研究所发现的一切告诉我们，并且说已经穷尽了对花的研究，除非在其它研究过程中偶然又发现了什么新东西，否则，对于花就没有什么可说的了。

因此，科学对待现实的最主要特征是描绘一个物体，谈论它，围绕它，抓住吸引我们感官知觉的一切东西，并把它从物体本身中抽象出来，当所有这些被认为都已完成时，再对这些由分析而来的抽象观念进行综合，并把综合的结果当作物体本身。

但是问题仍然存在：“完整的物体果真都已落入网中了吗？”我要说：“肯定没有！”因为我们认为已经抓住的物体仅仅是抽象观念的总和而不是物体本身。对于实际的与功利的目的，这些所谓的科学公式似乎已经足够了。但是，称之为物体的东西却并不都在这里。把

网收起来以后，我们发现某些东西已经从它的纤细的网眼中漏掉了。

然而，还有另外一种探究实在的方法，这种方法在科学之前或跟随在科学之后，我称之为禅的探究法。

## 1.

禅的探究法是直接进入物体本身，可以说，是从内部来看它。认识一朵花就是变成这朵花，成为这朵花，象花一样开放并享受阳光和雨露。当我这样做时，花儿就对我说话，我就知道了它的全部秘密，包括它的全部欢乐与痛苦；也就是说，我知道了它那颤动着的全部生命。不仅如此，伴随着我对花儿的"知识"，我还知道了宇宙的全部奥秘，其中也包括了我的自我的全部奥秘，而它到现在为止一直逃避在我的追求之外，因为我把自己分成了两重：追求者与被追求者，物体与影子。难怪我从来没有成功地抓住过我的自我，这种游戏真是使人筋疲力尽！

然而，现在通过对花儿的认识，我知道了我的自我。也就是说，通过把自己消失于花儿中，我不仅知道了花，也知道了我的自我。

我把这种探究实在的方法称之为禅的方法、前科学的或元科学的或甚至是反科学的方法。

这种认识或察看实在的方法也可以称之为意动（conative）的或创造性的方法。科学的方法是杀死物体、分割其躯体，然后又把各个部分集拢起来，试图再造出最初有生命的机体，这实际上是完全不可能的。而禅的方法则是把生命按其活生生的形式来理解它，而不是把

它砍成碎片然后再通过智力活动来恢复它，或抽象地把碎片胶合在一起。禅的方法是把生命当作活的生命，不用外科手术刀来触及它。禅宗的诗人唱道：

保持她全部的自然美，
她的肌肤未被触摸，
她的骨胳保持原样，
天然无雕饰，
她就是她，不多也不少，
多么美妙！

科学处理的是抽象物，其中没有任何能动性。禅则投身于创造之源，从中汲取其所蕴含的一切生命。这个创造之源即是禅宗的无意识。然而，花儿是意识不到它自己的。是我把它从无意识中唤醒。坦尼森从墙缝中拔出花来时失去了它，而芭蕉在野篱旁观看那羞答答地开着的荠花时得到了它。我无法准确地说出无意识在何处，在我之中？还是在花之中？也许，当我问“何处”之时，它哪儿也不在。若是这样，那么，让我置身于其中，什么也不说。

科学家屠杀而艺术家却企图重新创造。艺术家知道，实在是不能通过分析而达到的。因此，他使用画布、画笔与颜料，试图从他的无意识中来进行创造。当这个无意识真正真诚地与宇宙的无意识合而为一时，艺术家的创作就是真的。他真实地创造了某物，他的作品不是任何东西的复制品，而是名副其实地存在着。他画一朵花，如果这花是从他的无意识中开放出来，那么这花便是一朵新的花，而不是一件自然的仿制品。

某个禅寺的住持想在法堂的天花板上画一条龙，他去请一位有名的画家来做这件事，画家接受了邀请，但是他抱怨自己从来没有见过真正的龙，假如真龙是存在的话。住持对他说："没见过这个动物并无关系。你自己变成一条龙，将你自己变成一条活生生的龙以后再把它画出来。不要去仿效那旧有的模式。"

这位画家问道："我怎样才能变成一条龙呢？"住持回答说："你退隐到自己的屋子里去并把精神专注于其上。你觉得自己不得不画一条龙的时刻将会到来，这就是你已经变成龙的时刻，而且，这龙会要求你给它一个形状。"

这位画家听从了住持的劝告，经过几个月的奋发努力，他变得自信了。因为他从自己的无意识中看到自己就是龙。其结果就是我们现在在京都妙心寺法堂的天花板上所见到的龙。

我想顺便提一下另外一个关于龙与中国画家相遇的故事。这位画家想画一条龙，但从未见到过活的龙，他渴望能有一个好机会。有一天，一条真的龙从窗口探进来看望他，并且说："我在这儿，你画吧！"这位画家却被这个不速之客弄得惊恐万状，以至于昏了过去，而没能仔细地看看龙。因此，他没有画出一条生动的龙来。

光是看还不够，艺术家还必须进入事物之中，从内部去感受它，自己去经历它的生活。据说索罗① 在博物

---

① Henry David Thoreau（1817～1862）：美国作家，主张回到自然，曾在华尔腾湖畔隐居两年，以体验所谓简单的生活。——译者

学方面比专业的博物学家还要强得多。歌德也是如此。他们之所以了解自然，正是因为他们能够经历它。科学家客观地对待自然，实际上也就是肤浅地对待它。“我和你”也许并不错，但事实上我们却不能那样说。因为当我们一说“我和你”时，“我”就是“你”，“你”也就是“我”。二元论只有当某些非二元的东西支持它时才能成立。

科学靠着二元论得以繁荣，因此，科学家试图把一切都归结为量的大小。为此目的，他们发明了各种各样的机械装置。技术是现代文明的基调。他们对一切不能用数量来表示的东西都加以拒绝，认为是不科学的或反科学的。他们建立了一套规则，一切逃离在外的东西都自然被搁置一旁，不属于他们的研究领域。然而不管这些网眼多么精细，只要它们是网眼，那就必定会有东西漏脱，而这些东西也就无法用任何方法来进行测量。数量必定是无限的，科学总有一天会承认它无力骗取到实在。无意识处于科学研究领域之外。因此，科学家所能做的一切就是表明这种领域的存在。而对于科学来说，做到这点也就够了。

无意识是某种要去感觉的东西，这不是一般意义上的感觉，而是我要称之为最原始或最基本的意义上的感觉。这也许需要解释一下。当我们说：“我感觉到了这张坚硬的桌子”，或者说：“我感到有点冷”时，这种感觉属于感官的领域，可以从这种感觉中分辨出听觉或视觉。当我们说：“我感到孤独”，或“我感到得意”时，这种感觉就更一般、更全面、更内在，但仍然属于相对的意识领域。但是，对于无意识的感觉则更加基本、更加原始，它指向“天真“(Innocentce)的时代，那时

候，意识还没有从所谓浑沌的自然中觉醒。然而，自然并不是浑沌的，因为任何浑沌之物都不能完全依靠自身而存在。它仅仅是一个用来表示那拒绝被普遍三段论规则度量的领域的概念。只有在自然是无限的可能性之库这个意义上，自然才是浑沌的。从这个浑沌中发展起来的意识是某种表面的东西，仅仅接触到实在的边缘。我们的意识只是环绕地球的海洋中一个微不足道的飘浮小岛。但正是通过这个小岛，我们才能放眼观看那广大辽阔的无意识本身。对无意识的感觉，就是我们所能具有的一切，但这种感觉却并非小事，因为正是依靠这种感觉，我们才能认识到我们微小的存在获得了它的充分意义，从而我们才能放心，我们并不是在虚度年华。科学的本性决定了它永远不能给我们以完全的安全感与无畏感，而这种感觉却是我们对无意识之感觉的自然产物。

我们不可能期望大家都成为科学家，但我们的天性使我们都能成为艺术家——当然，不是指那种专门的艺术家，诸如画家、雕刻家、音乐家、诗人等等，而是指生活的艺术家。这个职业，“生活的艺术家”，听起来也许很新鲜，很奇特，但在事实上，我们都生来就是生活的艺术家，只是由于不知道这一点，我们中的大多数人才没能成为生活的艺术家，结果把我们的生活搞得一团糟，我们问道：“生活的意义是什么？”“我们不是面对着空无吗？”“活了七十八或甚至九十岁以后，我们何处去？天晓得。”等等，等等。我听说，由于这个原因，现代大多数男女都患有神经病。但禅者能够告诉他们，他们都忘了他们生来就是艺术家，是创造性的生活的艺术家，一旦他们认识到了这个事实与真理，他们由于烦恼而引起的神经病、精神病，或别的什么病都将

被治愈。

## 2.

那么，做一个生活的艺术家又是什么意思呢？

我们知道，任何一种艺术家都必须用某种工具来表达他们自己，用某种形式来表现他们的创造性。雕刻家必须有石头、木头或泥土以及凿子等其它一些工具来把他的思想铭刻在物质材料上。但是，一个生活的艺术家却没有从他自身中走出来的必要。所有的材料、工具和技巧，这些平常所需要的一切，从他出生之时起，甚至也许在他父母生他之前，他就已经具有了。你们也许会惊呼，这是奇怪的、异常的。但是，当你们考虑一下以后，我确信你们将明白我的意思。如果还不明白，我将更明确地告诉你们这一点：身体，我们大家都具有的身体就是材料，这与画家的画板，雕刻家的木头、石头或泥土，音乐家的小提琴或长笛，歌唱家的声带等等，是相同的。连接在身体上的每一样东西，诸如手、脚、躯干、头、内脏、神经、细胞、思想、感情、感觉——所有构成整个人身的一切东西——都既是材料，又是工具，人们利用这些把他的创造性天才塑造为行为、举止以及各种动作，实际上也就是塑造为生活本身。对于这样的人来说，他的生活反映着他从取之不竭的无意识之源所创造的一切形象，他的每一个行为都表达了独创性、创造力以及他那充满生气的人格。其中没有因袭，没有顺从，没有抑制的动机。他按照自己的意愿行动。他的举止就象风儿那样随心所欲，他没有那种陷入到零碎的、有限的、受约束的和自我为中心的生存之中的自

我。他从这个监狱中走了出来。唐代一位伟大的禅师说过："一个人若是他自身的主人，则不管他在何处，其举止都是真正的他自身。"这种人我称之为真正的生活艺术家。

他的自我已经触及到了无意识这个无限可能性之源。他是"无心"的。圣奥古斯丁说："爱上帝，并按你自己的意愿去行事。"这与十七世纪时日本禅师至道无难①的一首诗相吻合：

活着的时候，
做一个死者，
彻底地死去；
如愿所行，
一切皆善。

爱上帝就是要没有自我，就是要无心，就是要变成"死者"，就是从意识的压抑动机中解脱出来。他的"早上好"没有任何人类既得利益的成分。人家对他说话他便作答。他感到饿了便吃。从表面上看，他是一个自然的人，直接从自然而来，而没有现代文明人那种复杂的意识形态。但他的内在生活却是何等的丰富！因为他直接与伟大的无意识相通。

把这种无意识称为宇宙无意识不知是否恰当。我愿如此称它，是因为我们一般所说的相对意识领域使某些领域消失为未知的领域。这个未知领域一旦被认识到，就进入普通的意识，并使意识中的一切复杂事物——这些

① 1603～1676。——译者

复杂事物一直在不同程度上折磨着我们——有条不紊。这样，这个未知领域就与我们的心灵相连。在这方面，这两者一定具有某种相同的本性并进行某种相互交流。我们可以这样说，我们有限的意识——因为我们知道它的限度——导致了我们的各种烦恼、恐惧与不安。但是，一旦我们认识到我们的意识是从某种东西而来，这种东西尽管没有在认识相对物的方法中被认识，却是与我们密切相关，这时，我们就会摆脱各种紧张，并彻底宁静地对待我们自己以及这个普通的世界。难道我们不能称这个未知领域为宇宙无意识或无限创造之源吗？靠着它，不仅各类艺术家孕育着他们的灵感，即使我们平常人，也能够按照自己的天赋，把自己的生活变成真正的艺术。

我所说的把我们的日常生活变为某种艺术的东西是什么意思呢？下面一个故事也许可以在某种程度上对此作出解释。公元八世纪的道悟是唐代一位伟大的禅师。他有一个年轻的弟子[①]希望从师学禅，这位弟子随师一段时间后没有得到任何特殊的教诲。有一天，他走上前去问禅师："我随您已有多时，一直未蒙指示心要。这是为什么？请您告诉我。"禅师回答说："自你到来，我一直在为你指示心要。"弟子问道："请告诉我，您指示的心要是什么？"禅师说："你早上向我问候时，我答礼。你送早餐来时，我接受。我何处不指示心要？"弟子听了以后低下头来，似乎在全神贯注地思索禅师话语的意义。这时禅师又告诉他："当你开始思索它时，它就不在那里了。你必须当下即见，既不推理，

① 指龙潭崇信禅师。故事请参见《五灯会元》卷七《龙潭崇信禅师》。——译者

也不犹豫。”据说这位弟子果然当下即悟解了禅的真理。

禅的真理至少有一点儿是这样一种东西，它把人们单调、无聊的平凡生活，变为一种充满艺术和真正内在创造性的生活。

在所有这些中间，有着某种先于科学对实在研究的东西，有着某种科学所编织的网无法捞取的东西。

无意识，在它禅的意义上说，毫无疑问，是神秘的，是未知的。由于这个原因，所以又是非科学的或前科学的。但这并不意味着它超出我们的意识所及的范围，是某种与我们毫不相干的东西。事实正好相反，它与我们有最密切的关系，而且，正因为这种密切关系，我们才难以抓住它，就象眼睛无法看到眼睛自身一样。因此，要意识到无意识，需要意识方面的特殊训练。

从产生的原因上说，意识是在进化过程的某个时期从无意识中觉醒的。自然界按其自身规律运行着，并未意识到它自己，而有意识的人却从中产生。意识是一种飞跃，但这种飞跃不能在物理的意义上解释为分离。因为意识是处于同无意识永恒的、不间断的交流之中。实际上，如果没有无意识，意识也就不能发挥作用，它将丧失它活动的基础，这就是禅宗宣称道就是“平常心”的原因。禅宗的所谓道，当然意指无意识，但它却始终在我们的意识中活动着。下面一则问答也许可以帮助我们理解禅宗的无意识：当一个僧人问禅师什么是“平常心”时，禅师回答说：“饥了吃，困了睡。”

我想你们肯定会问：“如果这就是你们禅者当作某种高度神秘的东西来谈论的无意识，其作为转变力量是生活中最有价值的东西，那么，我们不得不对此表示怀疑。所有这些‘无意识’行为，按照心理经济原则，早就被

归入我们意识的本能反射领域。我们倒很想看到一个与更高的心理功能相连的无意识，特别是，只有在经过多年刻苦训练以后——例如象击剑士——才能得到的无意识。至于这些反射行为，例如吃、喝、睡，等等，这些是婴儿与低等动物与我们共同具有的，禅宗当然不能把它们当作某种完全成熟了的人必须努力在其中发现意义的东西。”

那么就让我们来看看，在“本能的”无意识与高度训练的无意识之间，有没有什么本质的区别。

盘珪，近代日本的禅宗大师之一，① 他经常讲授“无生”之道。为了表达他的思想，他指着我们的日常经验——例如听到鸟鸣，看到花开等等——说，这些经验全是由于“无生”在我们之中存在。他断定，不管有何种开悟，② 它都必须以这种经验为基础。

从表面上看，这似乎是把我们的感觉领域与高度形而上的无生指为同一。在一种意义上说，这种等同并没有错，但在另一种意义上说，这种等同却是错误的。因为盘珪的无生是一切事物的根源，它不仅包括我们日常经验的感觉领域，而且也包括过去、现在以及未来所有实在的全体，它充塞宇宙十方的尽头。我们的“平常心”，或者我们的日常经验，或者我们的本能行为，就它们本身而言，并没有任何特殊的价值与意义。只有当它们涉及到无生或我所说的“宇宙无意识”时，才获得价值与意义。因为这个无生是一切创造的可能性之源。于

---

① 盘珪永琢，1622～1693。——译者

② 见本书第46页（译者按：见本译本第55页），并参见拙著《禅宗论丛》第一辑第227页及以后。

是，事情便是这样：当我们饿了在吃时，不是我们而是无生在吃；当我们倦了在睡时，不是我们而是无生在睡。

只要无意识还是一种本能的东西，它就没有超出动物或婴儿的无意识范围，它就不能是成熟的人的无意识。属于后者的是受过训练的无意识，其中融合了他从婴儿时代起所经历的一切有意识的体验，这些构成了他的整个存在。由于这个原因，就击剑士来说，只要他一拿起剑，他的剑术就与他对整个处境的意识一起退到幕后，而他那训练有素的无意识却异常充分地起着作用，他手中的剑挥舞起来犹如其本身具有灵魂一般。

我们也许可以这样说，无意识，就它与感觉领域相关而言，它是宇宙生命长期进化的产物，并同样为动物和婴儿分享。但是，当理智开始发展，当我们逐渐长大，感觉领域便被理智所侵入，感觉经验的质朴性便也就丧失了。当我们微笑的时候，它不仅仅是笑，还添加了某些其它东西。我们不再象婴儿那样吃东西，吃也与理智活动相混合。当我们都实现了这种理智的入侵或与理智活动相混合时，简单的生物行为就被以个人为中心的利益所污染。这就意味着现在有一个入侵者进入了无意识，无意识不再能够直接地或立即地进入意识领域，所有那些一直被归入生物本能作用的行为，现在都变为由意识与理智指导的行为。

这种转变用圣经神话的语言说，就是“天真”的丧失或“知识”的获得，在禅宗与佛教中一般称之为“由感情引起的污染”(klesha)① 或“被理智所支配的意识

① klesha，梵文，汉译一般作“烦恼”或“惑”，是佛教所说扰乱众生身心使发生迷惑、苦恼等精神作用的总称。《唯识述记》卷一：“烦是扰义，恼是乱义，扰乱有情，故名烦恼。”——译者

心之干扰”。(vijñāna)[1]

现在禅宗要求成熟的人清除这种“由感情引起的污染”，并从理智的意识干扰中解脱出来——如果他真诚地希望实现一种自由的和自发性的生活，在那儿，诸如恐惧、焦虑或不安全等扰乱人心的感情没有任何机会来烦扰他。当这种解放发生时，我们就有了在意识领域中活动的“受过训练的”无意识。并且，我们也就知道了盘珪禅师的“无生”或中国禅师的“平常心”是什么东西。

## 3.

我们现在来听听泽庵对他的剑士弟子柳生但马守的劝告。

泽庵的劝告最主要的是要求心境始终保持在“流动”的状态。因为他认为，如果心境滞留在某处，就意味着这个流被打断，而这种打断，对于心理健康是有害的。对于一个击剑士来说，这就意味着死亡。烦恼使人们原来的般若智镜变得昏暗，而理智的深思熟虑则阻碍它本然的活动。般若，泽庵称之为“不动智”，它是我们内在的与外在的全部活动的指导者。当它被阻碍时，意识心就被滞碍，这时，剑便无视那“不动智”——与我们所说的无意识相当——本然的、自由的、自发的指导活动，而开始服从由意识所获得的技巧。般若智是不动的动者，它在意识领域无意识地活动着。

---

① vijñāna，梵文，汉译为“识”，有多种含义，此处主要指心识的功能。——译者

当击剑士站在他的对手面前时，他并不去想他的对手和他自己，也不去想他敌人手中挥舞着的剑。他只是持剑站在那里，忘却一切剑术。事实上他只遵循无意识的指导。他已经抹去了自己使剑者的身份。当他发动攻击的时候，也不是他，而是那无意识手中的剑在攻击。有一些故事中说，击剑者自己都没有意识到他已经把对手击倒——完全是无意识的。无意识所起的作用在许多情况下是完全不可思议的。

让我举一个例子：七武士。

有一部日本电影，最近介绍给了美国观众，其中有一个镜头是说，对那些尚未被雇用的武士进行剑术测试。这是虚构的，但毫无疑问，它是以历史事实为根据的。整个计划的领导者设计了一种测验每个人剑术的方法。他在门后面安排了一个农村青年，这个门是每个前来应聘者都必须经过的地方。当一个武士刚要跨进门槛时，这个年轻人就用棍棒向他突然打去，看看这个新来的人如何行动。

第一个人被击中了，狠狠地挨了一棍子。他未能通过测验。第二个人躲开了打击，并反击了这个年轻人。他被认为还不够好。第三个人在入口处停了下来，并对门背后的人说，不要对一个训练有素的武士使用这种卑鄙的手段。这个武士甚至在未实际发现那确实隐藏着的敌人之前，就已经感觉到了他的存在。这是武士在那动乱年代里的长期经历使之如此。这样，他就被证明是这项工作——在村里执行任务——的成功候选人。

在那封建时代，这种对未被发现之敌的感觉在武士中间似乎发展到了相当有效的程度。那时，武士必须对日常生活中可能会出现的各种情况始终保持警惕，甚至在

睡觉的时候，也得准备着对付可能出现的麻烦事。

我不知道这种感觉是否可以称之为第六官能或一种心灵感应，因而是所谓心灵学的对象。但至少有一件事我想提及，这就是剑术哲学家们把击剑士获得的这种感觉归之于无意识的工作，这种无意识是在他达到无我、无心状态时而觉醒的。他们说，当这个人的剑术训练到最高水平时，他便不再具有一般的相对意识（在这种相对意识中，他意识到自己正从事着生死的战斗），当这种训练见效时，他的心就象一面镜子，把对手心中活动着的每一个思想都反映出来，从而马上就知道该攻击对手的什么部位以及如何攻击。（确切地说，这不是知识，而是在无意识中发生的直觉。）他的剑可以说是机械地完全凭着它自身舞向对手，而对手则发现要进行防御是不可能的，因为剑都击向自己根本没有防范的地方。因此，击剑士的无意识据说是来自无我，无我则与“天地之理”相符，它把一切与此理相对的东西都打倒。击剑比赛或战斗的胜利并不是属于最迅速、最强大、或技艺最娴熟者，而是属于心地纯净、无私无我的人。

我们是否接受这个解释，那是另外一个问题。事实是，优秀的击剑士拥有我们也许可以称之为无意识的东西，这种心理状态是当他不再意识到自己的行为，并把一切留给某种不属于相对意识的东西时所达到的。我们称此为某物或某人，因为它存在于一般意识领域之外。我们无以名之，除非给它一个否定的名称，叫它X或者无意识。这个未知者或X，实在太模糊，由于它与意识相连，以至于能利用有意识地获得的一切技艺，因此，名之为无意识也许并无不当。

## 4.

这个无意识的性质是什么呢？即使是从最广泛的意义上来说，它还属于心理学领域吗？它是否同万物之源，例如天地之理，或东方思想家的本体论中所提出的其它一些东西相连？或者，我们能象禅师有时称它的那样，称它为“大圆镜智(adarśanajñāna)”吗？

下面这件事讲的是禅师泽庵的弟子柳生但马守，这也许与前面所描绘的无意识并没有直接的关系。原因之一是他没有真正地面临敌人。但是，发现有一种几乎可以被称为超心理的能力，这种能力可以通过某种形式的训练来发展，我想这对于心理学家来说，不会是一件无关紧要的事。或许我应该再加上一句，柳生但马守这个事例当然没有用科学的方法测验过。但是，在日本剑术的历史记载中，有着许多这样的例子。即使在我们现代的经验中，也有理由相信这种“心灵感应的”直觉的可能性，虽然，我必须重复一下，这种心理现象与我前面已经谈到的无意识也许并无关系。

在春天的一个日子里，柳生但马守正在他的花园里观赏着盛开的樱花，他看上去是完全陶醉了。突然，他感到后面有一股杀气① 威胁着他。柳生转过身来，但除

---

① Sakki 字面上的意思是“杀气”。击剑士经常提到这种情况。它是某种无法描绘的东西，当它从一个或一个人物体中发散出来时，只能在心灵深处感受到它。人们常常说到某些刀剑充满了这种“杀气”，而另外一些刀剑则会给人以敬畏感、尊严感，或者甚至是仁慈感。这一般取决于造剑者的性格或气质，因为艺术品反映了艺术家的精神。在日本，剑不仅仅是一件杀人的武器，它也是一件艺术品。杀气也会从一个或明或暗地怀有杀人念头的人中散发出来。这种“气”据说也会在一队即将出发去攻击敌人的士兵上空盘旋。

了那个通常佩着剑跟随主人的童仆之外，他没看到任何人向他靠近。柳生没有能够确定杀气的来源。此事极度地困惑着他。因为他经过长期的剑术训练已经获得了一种第六官能，借助这种能力，他能马上觉察到杀气的存在。

他很快回到自己的屋子里，并试图解决这个使他非常烦恼的问题。因为过去每当他感觉到杀气的存在时，他总能无误地测定出杀气来自何处。他看上去是那么地生自己的气，以至于他的随从们都不敢走近他去询问到底发生了什么事。

最后，一个年老的仆人走近前去问他，是否身体有什么不舒服，是否需要他们帮什么忙。主人说："没有，我没有生病。但我刚才在花园里时经历了一件奇怪的事，这事超出了我的理解范围。我正在想这件事。"于是，他就把整个事情告诉了老仆人。

当这件事在随从中间传开时，那个跟随主人的童仆战战兢兢地走到主人面前作了这样的招供："当我看见主人您是那么全神贯注地在观赏樱花时，我心里就想：我们主人的剑术不管有多么好，如果我现在从后面突然攻击他，他大概是无法自卫的。很可能就是我心里的这个想法被主人感觉到了。"如此坦白以后，这个年轻人就准备为此而接受主人的惩罚。

曾经使柳生感到非常困惑的全部秘密一下子清楚了，主人无心去惩罚那天真的年轻冒犯者，他对自己的感觉没有错而感到很满意。

## 三、禅宗中的自我概念

禅宗对于实在的探究方法虽然可以被定义为前科学

的，但就它与科学所追求的方向完全相反的意义上说，它有时又是反科学的。这并不一定就是说禅与科学是相对立的，它只是说，要了解禅就必须采取这样一种立场，这种立场迄今一直被科学家们认为是“非科学的”而予以忽视。

科学都是离心的、外向的，它们“客观地”看待它们用来研究的事物。它们这样采取的立场将使事物与之相分离，并永远无法把自己与研究的对象合而为一。即使它们在内部进行自我审视时，它们也仔细地把内在的东西向外投射，这样它们就使得自己与自己无关，似乎内在的东西并不属于它们。它们非常害怕变得“主观”。但我们必须记住，只要我们站在外面，我们就是局外人，正是由于这个原因，我们就永远无法了解事物本身，我们所能知道的一切都只能是关于——意思是说，我们永远无法知道我们真实的自我是什么。因此，科学家永远不能期望达到这个自我，不管他们是多么地想要达到。毫无疑问，他们可以谈论许多关于自我，而他们所能做的也就仅限于此。于是，禅就劝告我们调转科学追求的方向，如果我们确实想去认识自我的话。据说对人类的正确研究应该是研究人，而人在这里就是自我的意思，因为能够意识到自我的是人类而不是兽类。那些不立志追求自我之知识的男男女女，恐怕他们要经历另一个生死轮回了。“去认识你自己”就是去认识你的自我。

科学关于自我的知识，只要它把自我客观化，它就不是真正的知识。科学的研究方向应该倒转过来，应该从内部而不是从外部去把握自我。这意思就是说，自我不应该走到自身之外去认识自己。有人也许会问：“那怎么

可能呢？知识总是蕴含着两分法，即知者与被知的物体。”我的回答是：“自我的知识只有当主体与客体合而为一时才是可能的。也就是说，只有当科学的研究结束，放下它们所有的实验设备，并承认，除非它们能够奇迹般地跃进到绝对主观的领域，从而超越自身，否则它们就无法再继续任何的探究，只有在这时，自我的知识才是可能的。”

绝对主观的领域是自我居留的地方。“居留”一词在此并不十分恰当，因为这仅仅暗示了自我的静态方面。而自我是永远在运动与变化着的。它是一个静态的零，同时又是一个无限，这表明它始终在运动。自我是动态的。

自我可以比作一个没有圆周的圆，因而它是Śūnyatā[①]，即空。但它又是这样一个圆的圆心，它存在于圆中的任何地方。自我是可以传达静止感或平静感的绝对主体之点。但由于这个点可以移动到我们所喜欢的任何地方，移到无限多的不同地点，因此它实际上又是没有点。此点是圆，而此圆又是点。当科学追求的方向被倒转过来，转向禅的时候，这种从表面上看起来似乎是不可能的奇迹便会发生。禅确实是这种不可能之事的执行者。

这样，由于自我从零移向无限，又从无限移向零，因此它便完全不是一个科学研究的对象。由于它是绝对的主体，我们想把它确定在任何客观有限之处的努力，都是徒劳的。由于它是那么地难以捉摸和把握，因此我们就不能用任何科学的方法来对它做实验，也不能以任

① 梵文，汉译一般作“空”，意指事物之虚幻不实，或指理体之空寂明净，并非虚无或不存在。——译者

何客观构成的媒介来捕捉它。即使用所有的科学才能也永远不能做到这一点，因为它不在科学才能起作用的范围之内。当自我被适当调整后，它知道如何显示它自身，而无需经过客观化的过程。

我在前面提到过德鲁热蒙最近的一本书：《人类的西方探索》。作者在书中把“人”与“机器”作为辨别西方探究实在之本性的两个特征。按照他所说，“人”（the person）这个词最初在罗马帝国时是一个法律名词。当基督教讨论到三位一体的问题时，基督教学者开始在神学的意义上使用它，例如我们在“神位”（the divine person）“人位”（the human person）这些词中所见到的那样，而这两者在基督身上是和谐一致的。至于我们现在所使用的这个词，它具有道德心理学的全部历史含义。人的问题最终可以归为自我的问题。

德鲁热蒙所说的人在其本性上是二元的，某种冲突总是在它自身内部进行。这种冲突、紧张或矛盾是构成人的本质的东西，因此，自然地随之而来的就是恐惧与不安之感暗中伴随着它所表现出来的每一种行动。实际上，我们可以说，正是这种感觉驱使人去做各种激情与暴力的不正常行为。感情，而不是辩证的困难，才是人类所有行为的根源。首先是心理学，然后才是逻辑与分析，而不是与此相反。

因此，按照德鲁热蒙的观点，只要西方人仍然墨守他们神—人或人—神的历史—神学传统，对于他们来说，要超越存在于人的本性中的二元状态就是不可能的。正是由于无意识中这种二元性的冲突，以及它所导致的不安感，他们才敢于在时间与空间中作冒险行为。他们是彻底外向的，而不是内向的。他们不是向内观察

人的本性并把握它，而是努力客观地去调和他们在理智的水平上辨明的二元论的冲突。至于人本身，让我引用德鲁热蒙的话，他说：

> 人是呼唤与回答，它是行为，既不是事实，也不是物体，对于事实与物体的彻底分析，永远不会产生一个无可争辩的对于人的证明。（第50页）
>
> 人从未在此或在彼，而是在行为中，在紧张中，在激烈的匆忙中——极少有作为幸福稳定之源，例如巴赫的音乐作品所给予的那种感觉。（第55页）

这些话听起来很不错。人确实如德鲁热蒙所描绘的，并与佛教徒谈论“我”（ātman）时所说的相一致：“五蕴和合，非有实体”。但是，大乘佛学者想要问讲这段话的作者的是：“从理性的观点说出上面这些很不错的话来的你是谁？我们很想亲自地、具体地或实在地会见你。当你说‘只要活着，我就生活在矛盾之中’时，这个‘我’是谁？当你告诉我们，人的基本矛盾是靠信仰接收过来的，持这个信仰的人又是谁呢？经验这个信仰的又是谁呢？在信仰、经验、冲突以及概念化的背后，必然有一个干这一切的活生生的人。”

这里有一个禅宗和尚的故事。这个和尚直接而具体地指出了这个人，让询问者看到它是什么样子。这个和尚就是后来的黄檗希运（死于公元850年），唐代伟大的禅师之一。有一次，一位地方长官① 访问他管辖区内的一座寺院。寺院住持带他到寺院各处去参观。当他们走

① 这里说的地方长官指裴休，故事请参见《五灯会元》卷四《相国裴休居士》。——译者

进一间画着以往各任住持画像的屋子时，这位长官指着其中之一问住持："这是谁？"住持回答说："已故的住持。"这位长官的第二个问题是："这里是他的画像，其人何在？"住持无言以答。然而，这位长官坚持要他回答此问题。住持惶惶然，因为在他的弟子中找不到任何人可以令人满意地回答这位长官。最后，他突然想到最近刚行脚到此的一位奇怪的僧人，这位僧人把自己大部分空余时间都用来扫洒殿堂。他想，这个看上去颇似禅者的僧人，或许能够回答这位官员的问题。这个僧人被叫了进来，并介绍给了这位长官，这位长官恭敬地对僧人说：

> "上人，这儿的诸位大德遗憾地不想回答我的问题，您能为我解答吗？"
>
> 僧人说："你的问题是什么？"
>
> 这位长官把刚才发生的一切都告诉他，并把问题重复了一遍："这里是已故住持的画像，他人在哪儿？"
>
> 僧人马上大叫了一声："大人！"
>
> 这位长官回答说："在，上人！"
>
> "他在哪儿？"这就是僧人的答案。

科学家们，包括神学家与哲学家，都喜欢客观而避免主观，不管这个主观意味着什么。因为他们坚持认为，一项叙述，只有当它被客观地评价或证实，而非仅是主观或个人的经验时，它才是真实的。他们忘掉了这样一个事实：一个人必然地是过一个人的生活，而不是过一个为概念或科学所定义的生活。不管这种定义是多么准确、客观、或富有哲理，人所生活的并不是定义而是生活本

身，正是这个生活是人类研究的主题。这里的问题不是主观性或客观性。我们最为关心的是，由我们自己亲自去发现这个生活在何处以及它如何被生活。这个认识自己的人从不醉心于理论研究，从不嗜好教训他人。它总是过着它那独一无二、自由创造的生活。它是什么？它在何处？这个自我从内部认识它自己，永远不会从外而知。

如同我们在黄檗与那位长官的故事中所见到的那样，我们通常都满足于画像或相似物，想象这个人是无生命的，没有能够象那位官员一样提问："这里是画像，人在哪儿？"把这个故事的整个倾向译成我们现代说话的方式，那就是："生存（包括人）是通过不断创造的相对解答与有用妥协而得以维持的。"生与死的观念是一个相对的解答，而画像则是一种感情上的有用妥协。但是，对于一个活生生的人之存在而言，就不是这回事了，因此那位官员要问："人在哪儿？"黄檗是一个禅者，他立即用"大人"这一声喊叫把那官员从梦一般的概念世界里唤醒。答案也就马上出现了："在，上人！"在此，我们看到这整个的人从分析、抽象与概念化的居室里跃出。理解了这一点，我们就知道这个人是谁，他在哪儿，以及自我是谁。如果这个人仅仅与行为相一致，而没有其它的，那他就不是一个活生生的人，他只是一个理智化的人，他既不是我的自我，也不是你的自我。

有一次，一个僧人问赵州从谂（778～897）："我的自我是什么？"赵州说："你吃了早粥没有？""我吃过了。"于是赵州对他说："那么，洗钵盂去。"①

---

① 参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

吃是一个动作，洗也是一个动作，但禅宗所要求的是动作者本人，是做吃与洗的动作的那个吃者与洗者，除非这个人在存在上和经验上被把握，否则就谈不上动作。意识到动作的是谁？把意识这个事实传送给你的是谁？把这一切不仅告诉你自己而且告诉所有其他人的这个你又是谁？“我”、“你”、“她”或“它”——所有这些都是代词，代表了在它背后的某某。这个某某是谁呢？

另一个僧人问赵州：“我的自我是什么？”赵州说：“你见到庭前的柏树了吗？”① 赵州禅师所要指示的不是见而是见者。如果说自我是螺旋圈的轴线并永远无法客观化或事实化，那么，它却仍然是在那儿的。禅宗叫我们徒手去抓住它，把那不可抓、不可客观化或不可得之物拿给禅师看。这里，我们可以看到，在科学与禅宗之间存在着差异。然而，我们必须记住，禅宗一点儿也不反对科学对实在的任何探究，它只是想告诉科学家，他们的方法并不是唯一的，还存在着另外一种方法。这种方法，禅宗认为更直接、更内在、更真实、也更涉及人，科学家也许会称之为主观，但它实际上并不象科学家所称呼或定义的那样。

人(person)、个人(individual)、自我(Self或ego)——在这个讲座中我把它们作为同义词来使用。人是道德的或意动的；个人则是与任何种类的群体相对；ego是心理学的；而Self则既是道德的又是心理学的，同时也具有宗教的含义。②

从禅的观点来看，那独一无二地从心理学上区分自

① 参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

② 铃木大拙在本讲座中所说的“自我”，用的都是Self。——译者

我经验的，是它充满了自律、自由、自决以及创造性的感情。庞蕴居士问马祖道一（709～788）："不与万法为侣者是什么人？"马祖回答："待汝一口吸尽西江水，即向汝道。"① 这就是自我或人行动的成就。那些心理学家与神学家，他们谈论连续的感觉或印象，或谈论观念，或谈论统一原则，或谈论主观经验的动态整体，或谈论非存在的人类活动的曲线之轴，这都是与禅背道而驰的。他们跑得越努力，他们距离禅就越远。因此，我说，科学或逻辑是客观的、离心的，而禅则是主观的、向心的。

有人曾说："外在的一切告诉个人，他什么也不是；而内在的一切却使他相信，他就是一切。"这是一句不平凡的话。因为这种感觉是我们每一个人在静坐并向内心深处探察时都会具有的。有一种东西在那里移动，并用身心的呼声悄声对他说，他的出生并非徒劳。我又在某处读到："你单独地受到考验，你孤独地进入荒原，你独自被世界筛选。"但是，让一个人真实地向内观看，他会意识到他并不孤独，并不是被遗弃的或被抛弃的；在他内部有某种庄严高贵的孤独感，他遗世独立，然而他并没有与其他的存在相分离。当他用禅的方法探究实在时，就会导致这种从表面上或客观上看来是矛盾的独特处境。致使他如此感觉的是来自他个人体验到的创造力或独创性，而这是超越理智或抽象领域的。创造力与纯粹的精力不同。它是称之为自我的自决力的标志。

个性在划分自我时也是很重要的，但它更具有政治

① 请参见《五灯会元》卷三《庞蕴居士》。——译者

与伦理的意义，并与责任的观念紧密相连。它属于相对性的领域。它容易与专断相连。它总是意识到他人，以至于被他人控制。个人主义被强调的地方，相互限制的紧张感就会盛行。这里没有任何自由与自发性，只有深沉、沉重或压抑、抑制的气氛笼罩着人们，其结果就是各种各样的心理障碍。

个体化是一个把人与人区别开来的客观词语。当这种区别变得排外时，对权力的欲望就会抬头，从而往往变得无法控制。当它还不是太强，或者当它或多或少还是消极的时候，人就会变得对所出现的评论或批评非常敏感。这种敏感有时会把我们推到可怜的奴役深渊，这使我们想起了卡莱尔的“衣服哲学”。“衣服哲学”是外表世界的哲学，在这个世界里，每一个人都是为了其他人才穿衣服，使自己显得不同于自己。这是有趣的。但当它太过分时，人就丧失了人的独创性，使他自己变得荒谬，并变成了猴子。

当自我的这一个方面发展起来，变得太突出、太专横时，真正的自我就被推向后面，并经常地化为非实在，这意思就是说，它受到压抑。我们都知道这种压抑意味着什么。由于创造性的无意识是永远不能被压抑的，它将以这种或那种方式来表现自己。当它无法自然地表现自己时，它就会打破一切屏障，有时是以暴力的手段，有时则以病理学的方式。而无论以其中哪种方式，真正的自我都被彻底地毁了。

佛陀对这个事实很为不安，于是便提出了“无我”的学说，来把我们从幻象之梦中唤醒。然而，禅宗并不十分满意佛陀那种有点消极否定的方法，它进一步用尽可能肯定与直接的方法来表明这种学说，以便使佛教信

徒在探究实在时不至于犯错误。让我们从临济义玄（死于867年）那儿举一个例子：

有一天，临济上堂对大众说："赤肉团上有一无位真人，常从汝等诸人面门（即感觉器官）出入，未证据者，看看！"

有一个僧人走上前来问道："谁是无位真人？"

临济走下禅床，一把抓住僧人的喉咙，说："道！道！"

这个僧人犹豫着。

临济放开他，并说："无位真人是多么无用的干屎橛！"①

"无位真人"是临济表示自我的用语。他的教义几乎全部是围绕着这个人的，这个人有时也被称之为"道人"。临济可以说是中国禅宗思想史上第一流的禅师，他特别强调这个人存在于我们人类生活的一切活动中。他从不厌倦地教导他的追随者去体认这个人或真正的自我。这个真正的自我是一种形而上的自我，它与属于有限相对性世界的心理学自我或伦理学自我都不同。临济的"人"被定义为"无位"、"无依"或"无衣"（wu-i），② 所有这些都使我们想到"形而上的"自我。

作了上述初步的议论以后，让我们进一步更广泛地引用一些临济关于人或自我的观点，因为我认为他在这

---

① 参见《古尊宿语录》卷四《镇州临济慧照禅师语录》。——译者

② wu-i，既有"独立"的意思，又有"没穿衣服"的意思。i 在第一种情况下是"依"，在第二种情况下是"衣"。

里很有说服力、很彻底地表达了他对这个问题的看法，这将有助于我们理解禅宗的自我概念。

临济论自我，或"这个人——他此时就在我们面前，孤明历历地在听这个关于法(Dharma)的讲座。"①

## 1.

（在谈论了佛的三种身②以后，临济继续说：）我确信，所有这些都只是光影。大德！你必须认识到，这个玩弄光影的人，就是诸佛之本源，就是一切处的道的追随者之归舍处。

解说法与听法的，既不是你的四大色身，也不是你的脾胃肝胆，也不是虚空。那么，是谁解说法听法？就是那个在你面前的、清醒的、没有可分形相的孤明，是这个理解怎样解说法与听法。

如果你能如此见得，你就与佛陀祖师无别。（这样理解的人）于一切时中都不间断。他遍在我们眼睛能见到的一切处。只是因为我们感情的障碍，直觉才被拦截；只是因为我们的想象，实体才现出差异，从而轮回三界，受种种苦。按照我的看法，没有什么比（这个）更深的了，正是靠此，我们每个人才都能解脱。

道的追随者！心法无形，贯通十方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。

---

① 以下九段文字按铃木大拙所写英文译出，原文均见于《古尊宿语录》卷四《镇州临济慧照禅师语录》。——译者

② 三身：指三种佛身，对此佛教有种种不同的说法。这里指法身佛、报身佛、化身佛。——译者

## 2.

道的追随者！这个人，即今目前孤明历历地听法者，他不滞于任何地方，他贯通十方，他在三界中都是自己的主人。进入一切境地，区别每一个事物，他都不会转离自身。

他在一刹那间透入法界。逢佛说佛、逢祖说祖、逢罗汉说罗汉，逢饿鬼说饿鬼。

他转向一切处，游履国土，教化众生，然又未曾离一念。

无论到什么地方，他都保持清净，光透十方，万法一如。

## 3.

什么是真正见解？

是你进入一切（境）：入凡入圣、入染入净。是你入一切佛国，入弥勒楼阁，入毗卢遮那① 法界。不管你进入何处，都显现成、住、坏、空之国土。

佛出现在这个世上，转大法轮，却又入涅槃（而不象我们一般人那样期望永远留在世间）。然而他的去来却没有相貌。如果我们想寻求他的生死之迹，那将无处可寻。

进入无生法界，他处处游履国土。进入华严世界，他看到一切皆空，没有实在，唯有不依赖于任何事物、

①梵文Vairochana的音译，佛名。意为"光明普照"或"大日"。——译者

眼下正在听（我）说法的道人。这个人是诸佛之母。

因此，佛从无依而生。如果了悟了这个无依，也就知道佛为不可得。

如果他得到了这样的悟解，就可以说他有了真正见解。

学人不了解这个，就执著名句，从而被凡圣之名所阻碍。当他们的道眼这样被遮住，他们就不能清楚地见到（道）。

即使是十二分教，① 也只是词语与表达而已（并无实体）。学者不懂得这一点，便从名句上去理解。由于他们都依赖某物，他们就会发现自已落入了因果中，无法避免三界的生死轮回。

如果你想超越生、死、往、来，自由地摆脱系缚，你就应该识取眼下听法的人。他是无形无相，无根无本，没有住处而又充满活力的。

他对一切处境都作出反应，表明他的活力，但又不是从任何地方而来。因此，你一去觅他，他就转远；你越是接近他，他越是离你远。"秘密"就是他的名号。

## 4.

唯有诸求道者面前现今听法的人，入火不烧，入水不溺。即使他进入恶途② 或地狱，也如同游览花园一

① 十二分教，亦称"十二部经"，指佛经体例上的十二种类别。这里是佛所说法的总称。——译者

② 三途：1．火途，地狱趣烧猛火之处。2．血途，畜生趣互相食之处。3．刀途，饿鬼趣以刀剑杖逼迫之处。——译者

般。即使他进入饿鬼或畜生之境，也不会受到任何业报。为何如此？因为他知道没有任何境况可以避免。

如果你爱圣憎凡，你就会在生死海里沉浮。烦恼是由于有心，若无心，有什么烦恼会拘缚你呢？当你不烦劳于分别与取相，你就会立即自然地得道。只要你心地迷乱地往来于邻人之间，你就必定要回到生死领域，不管你于无数劫中如何努力地去把握道。你还不如回到你那寺院去，安静地盘腿坐于禅堂。

## 5.

求道者！你们这些目前听我说法者，不是（构成你们身体的）四大。你们是能利用四大的人。若能明白这个（真理），你们便能够来去自由。就我所见，没有任何东西是我想嫌弃的。

## 6.

（有一次大师说法如下：）学道的人一定要自信，不要向外导觅。如果你们向外寻觅，你们就会因那些不重要的尘境而丧失自己，从而不辨邪正。他们会说，有祖有佛，但这些都只是教迹中的事。如果一个人出现在你们面前，在隐显中展示一个字句，你们就会困惑并抱有疑问。由于不知道该干什么，你们就在邻人与朋友中问来问去，最终仍是茫然。大丈夫不会这样浪费时间去论主论贼、论是论非、论色论财。

我[1]站在这里，对僧俗都一样看待。无论是谁来到我的面前，我都知道他来自何处。无论他想说什么，我都知道他必然地要依赖声名文句，而声名文句皆是梦幻。我只看到骑乘在一切可能呈现之境上的人，他是诸佛之玄旨。

佛境不能自称我是佛境，是这个无依道人乘境出来。

如果有人来对我说："我在寻求佛"，我即依照清净境出来。如果有人来问我菩萨，我即按照慈悲境出来。如果有人来问我菩提（或觉悟），我即按照不可比拟的美妙境出来。如果有人问我涅槃，我即按照寂静境出来。境可以有万般差别，但人却无别。因此（据说），"（它）[2]应物现形，如水中月。"

（这里需要解释几句。上帝，只要他仍然在其自身，随其自身，并且为其自身，他就是绝对的主体，是Śūnyatā[3]自身。然而，一旦他开始活动，他就是创造者，而有着无限变化之境的世界便逐渐演化。始初的上帝并没有独自留在万物背后，而是处在纷繁的万物之中。是人类的推理经常地使我们忘了他，把他置于我们时空与因果的世界之外。佛教的用语表面上与基督教非常不同，但当我们深入下去就会发现，这两股潮流是相交的或来自同一个源泉。）

---

① "我"一词在这整个说法中都表示"人"，或者用我的术语来说，是表示"绝对的主体"。

② "它"在此处是我加上去的，因为中文通常都省略主语。"它"表示实在、人或自我。

③ 见本书第31页上的注。——译者

# 7.

求道者！你们务必求取真正的见解，以便可以无拘无束地行遍天下，不被这一般精魅（指假禅师）惑乱。

贵人是不承担任何事情、逗留在无为之境的人。他的日常生活平平常常，并无特异。

一旦你转向外部到你邻人中间去寻求自己的手脚（似乎你自己还没有它们），你就错了。你也许是要求佛，但佛只是名句。你认识这个跑来跑去寻求（某物某处）的人吗？

过去、未来和现在这三世以及十方中的佛祖出来，他们的目的也只是为了求法。如今参学的求道者，也只是为了求法，而不是其它。得到了法，他们的任务就完成了。未得到法，他们就象以前一样，在五道中轮回。①

法是什么？法即是心。心法无形，通贯十方，它的作用就显现在我们面前。人们不相信它。他们想去发现它的名字与文句，想象着佛法就在名字文句中。相距甚远，犹如天地悬殊！

求道者！你们认为我说法，说的是什么法？说的是心地法。心地法入凡入圣，入净入秽，入真入俗。

重要之处在于，你②既非凡又非圣，既非俗又非真。而正是你能给一切真俗凡圣安上名字，而不是真俗凡圣能够给此人安上名字。

---

① 五道：天、人、畜生、饿鬼、地狱。——译者

② 这里的“你”与别处的“心”用法相似，都表示“人”。“你”与“人”在此处可以互换。

求道者！把握（真理）并自由地运用它，这全在于你们自己。不要执著名字。（这个真理）叫做玄旨。

## 8.

大器者应该不受人惑。无论走到哪里，他都是自己的主人。他站在那儿，一切都是真的。

只要有一念疑虑进入，邪恶之魔①便占据了心地。如菩萨疑时，就给了生死之魔一个好机会。只应该息念，不应该渴求外界。

当因缘之物出现时你就照明它们。你只相信现今作用的这一个，他并不表现为任何特殊固定的形式。

你一念心生，三界连同一切因缘之境就随之浮现，这些因缘之境被分为六尘。②你就象回应这因缘之境一样继续活动下去，你还欠缺什么呢？

一刹那间，你便入净入秽，入弥勒楼阁，入三眼国土。不论你游履至何处，你只见到空名。

## 9.

求道者！真实对于自己来说是多么困难！佛法幽玄，深奥难解。但一旦理解时，它又是多么地容易！我整天在告诉人佛法是什么，但学者总不在意。他们千遍

① 魔：佛教以一切烦恼、疑惑、迷恋等妨碍修行的心理活动为魔。——译者

② 六尘：色声香味触法，它们分别为眼耳鼻舌身意这“六识”感觉认识的对象。——译者

万遍地将它在脚底下踏过，对于他们来说，仍然是一片黑暗。

（法）没有任何形段，然而它独自又显得多么清明！由于学人信心不足，他们便想通过名句去理解它。浪费了人生半百，只管在那里拖着死尸从一家到另一家。他们挑着担子（里面装着笨老师的空洞语言）天下走。总有一天，阎魔王——地狱之王，会来向他们索要草鞋钱。

大德，当我说向外寻求无法时，学人们没能理解我的意思。他们现在又向里去搜寻它的意义。他们倚墙盘腿而坐，舌抵上腭，湛然不动。他们认为这就是祖师所行的佛教传统。这是大大地错了！如果你们把不动清净状态认作是对你们的要求，那就是认无明①为你们的主人。②古代一位大师说："湛湛黑暗沉坑，实可怖畏，"说的就是这个意思。（另一方面）如果你们认为动者，就是对的了，那么，一切草木都知道动者是什么。但这并不能称之为道。动是风的本性，而不动是地的本性，动与不动俱无自性。

当（自我）动时，你若想向动处去捉它，它会立于不动处。当它停留在不动处时，你若想向不动处去捉它，它又会继续动下去。它就象深水中的鱼，鼓波而自跃。大德！当客观地看时，动与不动是（自我的）两种

① 梵文为Avidyā。

② 不动、清净、宁静或安静——它们指的都是一种意识状态，在那儿，各种思潮全都平息。这也被称为无知之深渊或无意识之深渊。禅者被告知要尽一切办法去避免它，不要把它想象为是禅宗修行的最终目标。

境，而只有道人自己才是不依赖任何事物的，他自由地运用（实在的两种境），有时候动，有时候不动。……（大部分学人都被这两分之网所捕获）但如果有出格见解① 的人，他应来我处，我会以我的全部存在来行动。②

大德！这里是学人着力处，因为这儿甚至连通风的一点空隙也没有。它象闪电或敲打火石时的火花。一眨眼的工夫，整个事情就过去了。学人的眼睛如果茫然凝视，便全部丧失。你一把心运用于它，它立刻就从你那儿溜走了。你一念刚刚发动，它就把背转向了你。而悟解了的人则会发现，它就在你的面前。③

大德！你挑着钵囊屎担子④ 挨家挨户地跑，想要求佛求法。但是，这个现在跑来跑去寻求佛法的人，你可知道他是谁？他是最活泼的，只是无根无茎而已。你拥他，他不聚；你拨他，他不散。你越追求他，他离你越

---

① 一般说来，根据对佛教真理的悟解之禀赋不同，人分为上、中、下三种。

② “我”，在原文里是“山僧”，临济以此指他自己。这个谦卑的称号，不仅是指临济这个有限相对世界中的个体，也是指临济那生活在绝对主体性或虚空的先验领域中的觉悟者。在这个领域中的人，他不会象一个片面地个体化了的人或一个心理学上限定的自我或一个抽象的观念那样活动与行动，他是以他整个的存在或人格来活动，这一点，随着我们继续下去，将会变得更加清楚。

③ “它”一词是由英译者（铃木大拙）加上去的，意思是指法、实在、人或道。

④ 钵囊是旅行的僧人装乞食的钵子用的。屎担子是一个轻蔑的称号，指那些眼睛还没有看清法，而心地又充满着空洞名词与无用思想的和尚。把空洞的名词与无用的思想比作排泄物，而这些东西是不应该聚藏在体内的。那些致力于积累观念而根本无法理解这些观念的和尚也被称作“饭囊”或“臭皮囊”。

迹。当你不再追求他时，他就在你的面前。他那超越感觉的声音充满你的耳朵。无此信仰者，白白浪费了他们宝贵的一生。

求道者！是（他）一刹那间便入华藏世界，入毗卢遮那国土，入解脱国土，入神通国土，入清净国土，入法界。是他入秽入净，入凡入圣。也是他入畜生界、入饿鬼界。不论他进入何处，我们都无法发现他的生死之迹，再努力也无用。我们所具有的仅仅是那些空名，它们就象空中的幻花。它们是不值得我们努力去把捉的。得与失，是与非——所有这些两分的，都一时放却。……

至于山僧我对待自己的方法，无论是肯定的还是否定的，都与真正的（悟解）相一致。我玩笑般地、超越感觉地、自由地进入一切境界，并任运自然，似乎我根本没有从事任何事情。在我的周围不管发生什么变化，都不能影响我。如果有来到我这儿并想从我这儿得到什么东西者，我就马上出来看他。他认不出我，我就穿起各种衣服。而学人也就开始作种种解释，不知不觉地就被我的言句迷住。他们全都缺乏辨别能力！他们沉溺于我所穿的衣服，并在那儿辨认它们的各种颜色：青的、黄的、红的或者白的。当我把这些衣服统统脱去，并进入清净境中，学人便大吃一惊，不知所措，狂走言道：我无衣服。我即转向他们说："你们认识那穿着各种衣服的人吗？"他们这时终于突然一下子回过头来认得了我（在形貌上）！

大德！谨防认衣服（为真实的存在）。衣服不是自我决定的，是人穿上各种衣服：清净衣、无生衣、菩提衣、涅槃衣、祖衣、佛衣。大德，我们这里所有的仅仅是

声名文句，它们只不过是我们变换的衣服而已。从腹部开始的运动以及通过牙齿的气息，就生成了各种声音。当它们清晰地表达出来以后，在字面上就有了意义。这样，我们就清楚地认识到它们是幻化。

大德！外部通过声音与语词，内部通过意识模式的转换，我们思索，我们感受，而这一切全是我们所穿的衣服。不要把人们所穿的衣服当成实在。如果你们这样继续下去，即使经历无数劫，也仍然只不过是一位衣服方面的专家。你们必将在三界中循环，在生死中轮回。没有什么可以和无为的生活相比。古代一位大师曾说：

相逢不相识，
共语不共名。

今时学人之所以不能（到达实在），就在于他们的理解没能超越名字和言语。他们所做的，是把笨老汉的话语记录在他们珍贵的本子上，然后三重五重地把它们裹起来，安全地放入包里。这是为了不让别人好奇地窥视。他们认为这些师语包含了深刻的（法）旨，所以就对之极为保重。多么重大的错误！噢，昏聩的求道者！你们从枯骨中想觅到什么汁？有些人不识好恶，翻遍各种经典，经过许多意度思量，他们收集了一些词句（这些词句用于他们自己的目的）。这就象一个人把屎块子含进自己的嘴里，然后又吐出来传给别人。那些人象饶舌者口口相传谣言一样，必将一生虚度。

有时候他们说："我们是谦卑的和尚"，当有人问他们何为佛教教义时，他们便哑口无言。他们的眼睛似

子在窥视黑暗，紧闭的嘴巴犹如弯曲的扁担。① 即使是弥勒出现于这个世界，他们这些人也必然移置他方世界，他们将在地狱受苦。

大德！你们如此匆忙地东奔西跑，在寻觅什么？结果仅仅是使你们的脚板更阔些而已。（靠你们这种方向错误的努力）无佛可求。（靠你们这种徒劳的奋斗）无道（即菩提）可得。（靠你们这种无用的摸索）无法可晓。只要你们向外寻求有相状之佛（例如三十二大人相②），你们就永远不能认识到那佛与你们（即你们真正的自我）毫无相似之处。如果你们想认识自己的本心，我要告诉你们，它非合亦非离。大德，真佛无形，真道（或菩提）无体，真法无相。三者混融，和合为（实在的）一。那些仍然不能悟解的人，唤作茫茫业识众生。

## 四、公　　案

### 1.

公案是一种由禅师提出要弟子回答的问题。然而，“问题”并不是一个合适的词，我宁可用日文或中文的公案一词。“公”字面上的意思是“公府的”，“案”

① 这是一根木棍或竹竿，大约六英尺长，用来放在肩上挑东西。当担子很重时，扁担就弯曲了。临济讽刺地把和尚紧闭的嘴巴比作这扁担的弯曲。

② 佛教认为佛陀生来就具有不同凡俗的容貌特征。显著的有三十二种，称“三十二相”。包括长指相，足跟广平相，正立手摩膝相，四十齿相，大舌相等等。另外还有八十种细微隐密的特征，称“八十种好”。例如手足指头圆而细长柔软、不见骨节；鼻梁修长，不见鼻孔；眼睛青白分明；耳轮阔大，成轮埵形等等。——译者

是“案牍”。但“公府的案牍”却是与禅宗毫不相干的。禅宗的“案牍”是随着我们每个人的出生而带到这个世界上来的，并在我们离开这个世界之前努力对它作出解释。

按照大乘佛教的传说，佛陀刚从母体中诞生出来时就说了这样的话：“天上地下，唯我独尊”，① 这是佛陀传给我们的“案牍”，能够成功地理解它的就是禅的追随者。然而，由于它对我们每个人都是公开的或“公共的”，因此其中没有任何秘密。对于那些能够理解它的人来说，它并不显示出任何困难。如果说其中有什么隐藏的意义，这是在于我们这方面，而不在于“案牍”本身。

公案是在我们自身里面的，禅师所做的仅仅是为我们把它指出来，以便我们能够看得比以前更清楚。当公案从无意识中被带到意识领域时，据说它就被我们理解了。为了实现这种醒悟，公案有时候采取辩证的形式，而更经常的是表现为一种完全荒谬的形式，至少在表面上是如此。

下面的例子可以归为辩证的形式：

禅师一般都带着一根拄杖，这通常是在走山路时用的。但它现在在禅师的手里却变成了权威的象征，禅师经常凭借它来表明自己的观点。他会在大众面前展示，它并说些这一类的话：“这不是拄杖，你们称它什么？”有时候他又会这样说：“如果你们说它是拄杖，你们就‘触’（或肯定）。如果你们不称它为拄杖，你们就‘背’（或否定）。除却肯定与否定，你们称

① 一般作“天上天下，唯我独尊”，请参见《五灯会元》卷一《释迦牟尼佛》等。——译者

它为什么？”事实上，这样的公案已经不仅仅是辨证的了。这里是一个有能力的弟子提供的解答：有一次，当禅师如此提出问题后，一个和尚从人群中走出，从禅师手中接过拄杖，将它一折两段，然后丢在地上。

另外有一个禅师，他拿起拄杖说了这样莫名其妙的话：“你有拄杖子，我与你拄杖子。你无拄杖子，我夺却你拄杖子。”①

有时候，禅师会非常合理地问道：“你从哪儿来？”或“你到哪儿去？”但他会突然转变话题说：“我手何似佛手？我脚何似驴脚？”②

你们也许会说：“如果我的手象佛的手，这有什么关系呢？至于说我的脚看上去象驴脚，这听起来就有点荒谬。就算他们这样说，这与我们最关心的生存的基本问题又有什么关系呢？”禅师在这儿记下的问题或挑战，也许可以被认为是“荒谬的”，如果你们想这样称它们的话。

让我再举一两个由另一位禅师提供的这种“荒谬”例子有一个弟子问道：“不与万法为侣者是什么人？”禅师回答说：“待汝一口吸尽西江水，即向汝道。”③我们马上会说：“这不可能！”但历史却告诉我们，禅师的话打开了问话者意识的暗室。

也是这同一个禅师，他当胸一脚把另一个和尚踢倒，而这个和尚的错误就在于问道：“如何是祖师西来意？”这相当于问：“佛法的根本意义是什么？”但当

① 请参见《五灯会元》卷九《芭蕉慧清禅师》。——译者

② 请参见《五灯会元》卷十七《黄龙慧南禅师》。——译者

③ 庞蕴居士与马祖的问答。请参见《五灯会元》卷三。——译者

这个和尚从震惊中恢复过来，爬起身来时，却拍手呵呵大笑说：“真是奇怪！一切三昧无量妙义竟然都在一根毛发尖上，而我已经识得了它最本源的秘密含义！”①在禅师的脚踢与和尚的大胆见解之间，会有什么联系呢？在理智的层次上，这是永远无法理解的。尽管这一切也许很荒谬，但我们之所以未能面对那赤裸裸地自立着的最终实在，仅在于我们概念化的习惯。那些“荒谬”的东西实际上有着丰富的含义，并能使我们穿透帷幕，只要我们停留在相对性的一边，这帷幕就存在着。

## 2.

这些当今在日本被称为“公案”的“问答”与禅师的话语，在它们实际发生的时候，并不是这样被理解的。它们仅仅是真理的寻求者用来明理以及禅师们为了那些好问的和尚而采取的方法。我们可以称之为比较系统的禅学研究，开始于十二世纪宋代的禅师。其中有一位禅师②选择了赵州的“无”作为公案，叫他的弟子们去参究它。赵州“无”的故事是这样的：

赵州从谂（778～897），是唐代伟大的禅师之一。有一次，一个和尚问他：“狗子有没有佛性？”禅师回答说：“无！”③“无”，字面上的意思是“没有”。但

① 水潦和尚初见马祖时的回答。请参见《五灯会元》卷三。——译者

② 当指大慧宗杲（1089～1163），他倡导了临济宗的看话禅。后来，禅僧慧开著《无门关》，又将赵州的“无”举为全书四十八则公案之首。——译者

③ 参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

是，当它被作为公案时，这个意思就是无关紧要的了。它就是“无！”弟子们被告知，要把心思全部集中到这个无意义的声音“无”上来，别去管它到底意味着“是”或“不是”或其它任何东西。就是“无！”“无！”“无！”

这个“无”的声音单调的重复要一直继续下去，直到心完全被它充满，不再给其它思想留下余地。这个如此发着听得见的或听不见的声音的人，现在与这声音完全合而为一了。重复说着“无”的已不再是一个个体的人；是“无”自己在重复自己。当他动的时候，并不是他作为一个意识到自己的人在动，而是“无”在动。“无”或站或坐或走，或吃或喝，或说话或沉默。个人从意识领域消失，意识领域现在完全被“无”占据着。事实上，整个宇宙也只是这个“无！”“天上地下，唯我独尊！”这个“无”就是这个“我”。我们现在可以说，这个“无”与“我”以及“宇宙无意识”，三者为一，一也就是三。当这种一致或同一的状态呈现时，意识处于一种独特的情境，我称它为“意识的无意识”或“无意识的意识”。

但是，这还不是开悟的体验，我们可以把它视为与“三昧”①相当，“三昧”的意思是“平衡”、“一致”或“沉静”，或“一种平静的状态”。对于禅宗来说，这还不够。还必须有某种觉醒，这种觉醒打破平衡，把人带回到意识的相对层次，这时开悟就发生了。但这个所

① 三昧：梵文Samōdhi的音译，意译为“定”。意谓心专注一境而不散乱的精神状态，佛教以此作为取得确定认识，作出正确判断的心理条件。——译者

谓的相对层次并不是真的相对，它是意识层次与无意识之间的交界处。一旦触及到这个层次，人们通常的意识就会变得充满无意识的消息。这是有限的心意识到它植根于无限之中的时刻。用基督教的术语来说，这是灵魂直接地或内在地听到活生生的上帝之声音的时刻。犹太人会说，当摩西在西奈山听到上帝宣布他自己的名字“我就是我”的时候，就是处在这种心理状态。

## 3.

现在的问题是，“宋代的禅师是如何发现这个‘无’，并把‘无’作为导致禅的体验的有效手段的呢？”在“无”中没有任何理智的东西。这与宋代以前师徒交换问答时的情况迥然相异。事实上，不管在什么地方，有什么样的问题，这提问本身就暗示着理智化。“佛是什么？”“自我是什么？”“佛教教义的最终原则是什么？”“生活的意义是什么？”“生活值得吗？”所有这些问题似乎都要求某种“理智的”或可理解的答案。当这些提问者被要求回到自己的屋子里去用心参究“无”时，他们会怎样理解它呢？他们会惊讶得目瞪口呆，不知所措。

尽管所有这些都是真实的，但我们必须记住，禅宗的立场是对一切问题都不予理睬，因为问题本身就是与禅的精神相悖的。禅宗所期望我们的是找到作为提问者本身的人而不是从他产生出来的其它任何什么东西。有一两个例子可以来证明这一点。

马祖道一是唐代最伟大的禅师之一。事实上，我们可以说，禅是从他真正开始的。他对待提问者的方法是最具革命性和独创性的。提问者之一是水潦和尚，当他

问到关于禅的真理时被禅师踢倒。[①] 在另外一个场合，马祖棒打了一个想知道佛教第一义的和尚。又有一次，马祖给了一个人一记耳光，此人的错误仅在于问禅师"如何是祖师西来意？"[②] 从表面上看，马祖的这些粗鲁的答复方式与所提的问题是毫无关系的，除非我们把它理解为是对那些傻到竟提出如此有趣问题的人的一种处罚。然而奇怪的是，这些被打的和尚并没有被激怒。相反，其中有一个竟是那么地喜悦与兴奋，以至于说："多么奇怪！经典中的一切真理竟都体现在一根毛发尖上！"禅师在一个和尚胸前踢的一脚怎么会产生这样一种超自然的奇迹呢？

临济，另一位伟大的禅师，以"喝"而著名。当有人向他提问时，他往往发出令人难以理解的喝声。德山，又一位伟大的禅师，他则是经常自由地挥动他的拄杖，甚至在别的和尚还未张嘴之前就如此。事实上，德山有句名言是这样的："你有什么要说时吃我三十棒，你没什么要说时也吃我三十棒。"[③] 只要我们仍然停留在相对性或可理解性的层面上，我们就无法理解禅师的行为，我们无法在和尚问的问题与似乎是性格暴躁的禅师的鲁莽行为之间发现有什么联系，更不必说这种行为在提问者身上发生的影响了。整个处理方式的不一致与不可理解，至少是使人迷惑不解的。

---

① 请参见前面，并见拙著《禅与生活》（伦敦，雷德出版公司，1950）第24页。

② 见拙著《禅学研究》（伦敦，雷德出版公司，1955），请参阅第88页后诸页。

③ 原话为"道得也三十棒，道不得也三十棒"。见《五灯会元》卷七《德山宣鉴禅师》。——译者。

## 4.

事实上，涉及整个人类生存的（从这个词的最初意义上来说）并不是理智的问题，而是意志的问题。理智可以提出各种各样的问题——它这样做也是完全正确的——但是，期望从理智中获得任何最终的答案，那是对它要求过多了，因为这不在理智的本性之中。答案深深地埋藏在我们存在的基岩之下。要把它劈开，需要最基本的意志的震颤。当这种震颤被感觉到时，直觉的门户就会洞开，一个迄今做梦也想不到的崭新景象就会呈现出来。理智提问，而处理问题的却不是提问者自己。不管我们对于理智会说上一些什么，它终究是表面性的，它是某种飘浮在意识表面的东西。为了达到无意识，必须突破这个表面。但是，只要这个无意识仍然属于心理学领域，就不可能有任何意义上的开悟。必须超越心理学，叩击那可以称之为“本体论的无意识”。

宋代的禅师在他们长期的体验中以及接待弟子的过程中，一定是已经认识到了这一点。他们要用“无”来打破理智的困惑。在这个“无”中没有任何理智的痕迹，而只有压倒理智的绝对意志。但是，我必须提醒我的读者，不要把我当成彻底的反理智主义者，我所反对的只是把理智视为最终的实在本身。我们需要理智来决定实在在何处，不管它的决定是多么模糊。但要抓住实在，却只有当理智放弃它的要求时才有可能。禅宗知道这一点，并提出了一些陈述作为公案，这些陈述带有一点理智的意味，从表面上看起来，它似乎是要求一种逻辑的处理，或者更确切地说，它看上去似乎也有如此

处理的可能。下面的例子将表明我的意思：

据说六祖慧能曾要求一个向他提问的人："把你未生以前的本来面目拿来给我看看。"慧能的弟子之一南岳怀让也曾对一个想要顿悟的人说："如此向我走来的是谁?"宋代一位禅师则想知道："你死了以后烧成灰，灰又散尽，我们在何处相见？"白隐[1]是近代日本一位伟大的禅师，他经常在弟子们面前举起一只手，并要求道："让我听听一只手的掌声。"在禅宗里面，有许多这类不可能的要求："使用空手中的锄头"，"骑在毛驴上步行"，[2]"不用舌头讲话"，"弹无弦之琴"，"止连绵之雨"。这些自相矛盾的命题无疑会极大地耗费人的智力，使之达到最紧张的程度，最终使他把这些统统归入绝对的荒谬，认为不值得把他的精力化费于此。但是却没有人会否认下列问题的合乎理性，这些问题自从人类意识觉醒以来就一直困惑着哲学家、诗人以及各式各样的思想家："我们从何处来？向何处去？"由禅师提出的所有"不可能的"问题或陈述，都只是这个最"合乎理性的"问题之"不合逻辑的"变种。

事实上，当你对一个公案提出逻辑的见解时，禅师一定会断然地、甚至是嘲笑地加以拒绝，并对此不作任何解释。几次见面以后，你就会觉得不知所措，除非把他当作"无知的老顽固"或"对现代理性主义的思考方法一无所知的人"而加以抛弃。但事实上，禅师对他自己所干之事的精通远远地超过了你的判断。因为禅宗毕

---

① 白隐慧鹤，1684～1768。——译者

② 原话为"空手把锄头，步行骑水牛"。请参见《五灯会元》卷二《双林善慧大士》。——译者

竟不是任何一种理智的或辩证的游戏。它处理某种超越事物逻辑的东西．在那儿，禅师知道存在着“使人自由的真理”。

对于任何一个问题，不管你作什么样的陈述，只要还顺从某种逻辑的处理方式，它就必然地是停留在意识的表面。理智在我们的日常生活中服务于各种目的，甚至达到消灭人性的程度——无论是个体的还是全体的。毫无疑问，理智是极有用的东西，但它并不能解决我们的最终问题，这个问题是我们每个人在生活的过程中或早或迟会遇到的问题。这就是生死问题，它关系到生命的意义。当我们面临这个问题的时候，理智必须承认它对这个问题的无能。因为它必然会陷入绝境或困惑，这是因其本性而不可避免的。我们现在被迫进入的理智的死胡同，犹如铜墙铁壁竖立在我们的面前。要想穿透它，需要的不是理智的花招或逻辑的诡计，而是我们的整个存在。禅师会告诉我们，这就象爬上了百尺竿头，但仍被要求更进一步，直到你必须拼死一跃，完全不顾及你生存的安全。在你实施这一跃之际，你会发现自己安全地在“盛开的莲花座”上，理智或事物的逻辑永远不会来尝试这种跳跃。事物的逻辑所信奉的仅仅是连续性，永远不会是跨越断裂的跳跃。而这种跳跃正是禅宗期望我们每个人去完成的事，尽管这在逻辑上显然是不可能的事。因此，禅宗总是从后面激励我们继续我们的合理思索习惯，以便使我们自己看清楚在这种无效的尝试中我们到底能走多远。禅宗完全知道这个界限在何处，但我们一般都要到发现自己处于死胡同时，才会意识到这个事实。为了唤醒我们的整个存在，这种亲身体验是必要的，因为我们平常太容易满足于我们理智的成就，而这

些成就最终说来只是与生活的外围有关。

最终导致佛陀觉悟的不是他的哲学训练，也不是他的苦行或道德的严峻。佛陀只是在放弃了所有徘徊于我们生存之外部事物中的表面性实践时，才获得了彻悟。教化或概念化，都只是为了让我们知道它们本身的界限才是需要的。公案的运用，目的就在于使我们深切地了解这一切。

如我前面所说，意志在其本来的意义上，要比理智更为基本，因为它是存在于一切存在的根源之处并将一切存在物统而为一的原理。岩石在其所在之处——这是它们的意志。江河奔流——这是它们的意志。植物生长——这是它们的意志。鸟儿飞翔——这是它们的意志。人类说话——这是他们的意志。四时代谢、天降雨雪、大地震动、波涛滚滚，星星闪耀——它们各自都遵循着自己的意志。存在就是意志，从而也就是生成。在这个世界上绝对不存在任何没有意志的东西。所有这些意志和无限的变化，都来自一个伟大的意志，这个伟大的意志我称之为“宇宙的（或本体论的）无意识”，它是一个无限可能性之零位储存器。这样，“无！”通过在意识的意动层次上的活动而与无意识相连。那看上去是理智的或辩证的公案最终也在心理学上把人引向意识的意动中心，然后引向源泉本身。

## 5.

如我前面所说，禅宗的弟子跟随禅师几年以后——不，甚至是几个月以后——就会进入完全停滞不前的状态，因为他不知道走什么路。他曾试图在相对的层次上

解决公案，但完全无用。现在他被推到了无路可逃的困境。这时候，禅师会说："这样被逼得走投无路很好，你彻底向后转的时刻已经到来。"禅师可能还会继续说："你不应该以头脑，而应该以腹部来进行思考。"

这听起来也许很奇怪。按照现代科学，头颅充满着灰色的与白色的团状物，并以这种或那种方式与细胞和纤维连接在一起。禅师怎么能无视这个事实而叫我们以腹部来思考？但禅师是一种奇怪的人。他不会来听你的，不会听你所讲的关于现代科学或古代科学的东西。他从他的体验中更知道自己的事情。

对于这种情况，我有我的解释方法，尽管这种方法也许并不科学。人的身体按其功能的不同可以分成三个部分：头部、腹部与肢体。肢体是用来行走的，但手已经分化出来，并以它们自己的方式发展了。它们现在适合于做创造性的工作。这两只手和十个手指制作各种东西以便使身体康乐。我的直觉是，首先是手的发展，然后是头的发展，头逐渐地成为一个独立的思维器官。当手被这样或那样地运用时，它们必须使自己与地面分离，从而区别于低等动物。当人的手摆脱了地面，而把行走完全留给腿时，手就能够沿着它们自己的发展路线向前，这反过来又促使头部保持直立，使眼睛能环视更广阔的环境。眼睛是理智的器官，而耳朵则比较原始。至于鼻子，对于它来说，离开地面是最好的，因为眼睛现在已经开始拓宽视野。视野的开阔意味着心越来越离开感觉对象，使自己成为一个理智的抽象化与普遍化的器官。

这样，头就象征着理智，而眼睛，带着它那活动的肌肉，则是它的有用工具。但是，包藏着内脏的腹部却

为不随意的神经所支配，它体现着人类身体结构进化的最原始阶段。腹部更接近自然，而我们大家都从自然而来，又将回归到自然。因此，腹部与自然有着更密切的联系，能够感觉到它，与它交谈，并"审视"它。然而，这种"审视"并不是一种理智的活动。如果我可以这样说的话，那么我要说，它是由感情（affective)引起的。"情感"(feeling)也许是一个更好的词，如果我们在它基本的意义上来使用的话。

理智的审视是头脑的功能，因此，不管我们源于此而对自然有怎样的理解，都只是对自然的抽象或描写而不是自然本身，自然并不向理智——也就是头脑——展示它的本来面目。是我们的腹部感觉自然并就自然的本身理解自然。这种可以被称为感情的或意动的理解，包含了人类腹部所象征着的一个人的全部存在。当禅师要求我们把公案装在肚子里时，他的意思就是说，应该以一个人的全部存在去对待公案，人应该使自己与它完全合而为一，而不应该理智地或客观地看待它，似乎它是某种我们可以置身于其外的东西。

有一位美国科学家曾经到某些原始人那儿去考察，当原始人被告知西方人是用头脑来思维时，他们认为美国人都是疯子。他们说："我们用腹部思考。"中国人与日本人——我不知道印度人是否如此——在遇到某些困难时，常常说："用你的肚子好好想想"，或者简单地说："问问你的肚子。"这样，当任何与我们的生存有关的问题发生时，我们都被要求用肚子去"想"，而不是用任何可以与身体分开的部分去"想"。这个"肚子"代表着人之存在的整体，而头脑则是身体上最晚发展起来的部分，它代表着理智。理智本质上是将主体客观化并

置其于思考之下。因此，特别是在中国，理想的人物是一个形状相当肥胖、肚子很大的人，犹如布袋和尚的塑像所描绘的那样，布袋和尚被认为是未来佛弥勒的化身。①

用肚子去“想”，实际的意思是说，横膈膜收缩下降，为胸部器官的活动留下适当的空间，并保持身体的稳定和良好的调整，这样来接受公案。整个过程并不是把公案作为理智的对象，因为理智总是把它的对象与自身分开，从一定的距离之外来看它，似乎它非常害怕触及它，更不用说什么去抓住它，把它握在自己赤裸裸的双手之中了。禅宗却正好相反，它要求我们不但用手、用腹去抓公案，而且要使自己与公案完全合而为一。这样，当我吃或喝的时候，就不是我而是公案在吃或喝了。达到了这一步，无需我再干什么，公案就自行解决了。

至于横膈膜在人体结构中的意义，我对于医学的观点一无所知，但我基于某种体验的常识性理解是，与腹部相连的横膈膜与人的安全感有很大的关系。这种安全感来自于与事物的基础——也就是最终的实在——更为密切的关系。建立这种关系，在日语中称为“下功夫”。当禅师叫你坚持用腹部对公案下功夫时，他的意思只是叫你尝试去成功地建立起这种关系。试图在横膈膜与腹部和最终实在这两者之间建立起关系，这也许是原始的或前科学的说法。但在另一方面，毫无疑问，我们对于

① 见拙著《禅宗手册》（伦敦，雷德出版公司，1950）中对着第129页的插图11，那儿是一个理想的禅者走出来，到市场去——也就是来到世界上拯救众生。

头脑以及它在我们理智活动中的重要性，变得过于神经过敏了。不管怎样，公案不是用头脑来解答的，也就是说，不是从理智上或从哲学上来解答的。无论逻辑的探讨在一开始的时候显得是多么合意或可能，公案注定最终是以腹部来解决的。

以禅师手中的拄杖为例，他举起拄杖，并宣布说："我说它不是拄杖，你们称它什么？"这看上去似乎是要求一个辩证的答案，因为这个断言或挑战等于是说："当A不是A时，它是什么？"或"当上帝不是上帝时，他是什么？"这里违反了逻辑的同一律。当A一旦被定义为A时，它就必须保持是A，永远不能是非A或B或X。禅师有时会作另外一个断言："这拄杖不是拄杖而又是拄杖。"当一个弟子带着逻辑的思想走近禅师，并宣称这个挑战完全荒谬时，他一定会遭到禅师手中拄杖一击的惩罚。这个弟子不可避免地要被逼进死胡同，因为禅师是执著的，他完全拒绝向任何大小的理智压力屈服。不管弟子现在被迫去下什么功夫，都是由他的腹部而不是头部来承担。理智让位于意志。

再举另外一个例子。六祖要求见"你未生之前的本来面目"。辩证法在此是不起作用的。这个要求与基督的名言"未有亚伯拉罕，我已存在"是相合的。无论基督教神学家对此的传统解释是什么，基督的"在"与我们人类连续的时间感是相悖的。六祖所说的"本来面目"也是如此。理智可以去作它所能作的一切解释，但是基督与六祖一定会把这种解释当作不相干的东西而加以抛弃。现在，头脑要服从膈膜，心智要服从灵魂。心理学与逻辑都要被废弃，都要被安放到超越各种理智化的地方去。

让我们再继续这种象征性的说法：头脑是有意识的，而腹部是无意识的。当禅师要他的弟子以身体的较低级部位去“思考”时，他的意思是说，应该把公案放到无意识中去，而不要放到意识的有意识领域。公案应该“沉入”整个存在，而不是停留在外围。不消说，按照字义，这是毫无意义的。但是，当我们了解到，这公案所“沉入”的无意识的底部，甚至连阿赖耶识——“含藏一切的意识”①——也不能把握它时，我们就明白，公案不再是在理智的领域，它是彻底地与人的自我合而为一的。公案超出了心理学的一切界限。

当所有这些界限都被超越时——这意思是说，甚至超越了所谓的集体无意识——人就达到了佛教中所谓的“大圆镜智”。无意识之黑暗已被冲破，人见到了一切事物，犹如在明亮的镜子中见到自己的面貌。

## 6.

如我前面所说，公案的学禅方法，在中国始于十二世纪宋代的禅师，诸如五祖法演（死于1104年）、圆悟克勤(1063～1135)和大慧宗杲（1089～1163）等。但在日本，它的系统化发生于十三世纪禅宗传入日本后不久。最初，公案被分为三类：般若直觉的（理致）、行动的（机关）、终极的（向上）。后来，在十七世纪，白隐与他的弟子们把它扩大为五类或六类，但实质上原

① 参见《楞伽经》（伦敦，路特德出版公司，1932）第38、39、40等页。并参见拙著《禅宗论丛》第三辑（伦敦，雷德出版公司，1951）第314页。

有的三种仍然是适用的。然而，自从这种分类完成以后，所有属于临济宗的禅门弟子都依照它来学禅，而这种学习或多或少是一种旧框框，就此而言，它已显出了败坏的征兆。

公案的学人，典型的与经典的例子，在中国有佛光国师（1226～1286），① 在日本有白隐。② 非公案的参禅者，就现有的记载来看，可以中国的临济（死于867年）与日本的盘珪（1622～1693）为例。③ 有兴趣对禅作进一步心理学研究的学者，可以读一下我关于这个题目的其它一些著作。

在此我还要再说几句。梵文Jñāna，通常都译为“知识”，但更准确地译为“直观”也许更好。有时我把它译为“超验的智慧”，特别是当它加上前缀，成为prajñā时。事实上，即使当我们在直观时，客体仍然在我们的面前，我们了解它、领悟它或理解它。这里是主体与客体分而为二。而在prajñā（般若）中，这种二分法不再存在。般若与有限的客体本身并无关系，它是事物

① 即无学禅师，名祖元，字子元，1280年被迎至日本，传临济家法。去世后，诏赐“佛光国师”谥号。——译者

② 请参见拙著《禅宗论丛》第一辑（伦敦，雷德出版公司，1949）参阅第253页后诸页以及第252页。

③ 《临济语录》，由他的弟子编纂，约有13,380个字，被认为是最好的禅宗语录集本之一。出现于1120年的宋代版本据说是第二个本子，它所依据的一个更早的本子现已失传。请参见我的《禅学研究》第25页及其后诸页。

至于盘珪，请参见我的《禅与生活》第11页及其后诸页。他是公案参禅法的坚决反对者，而这种方法在他那个时代是非常盛行的。他与白隐是同时代人而年龄稍长，就我们所知，白隐对他一无所知。

的总体意识到它本身之作为总体。这个总体是没有任何界限的。一个无限的总体是超越我们普通人之理解的。但是，般若直观是这个无限的"不可理解"的总体的直观，它是某种永远不会发生在我们受限于有限客体或事件的日常经验中的东西。因此，换言之，只有在感觉与理智的有限的对象与无限本身合而为一时，般若才会发生。与我们人类的经验更为接近的说法是，一个被认为是有限的、属于主体客体两分世界中的客体，被般若从无限的观点所理解，而不是说，无限在其自身中见到了自身。形象地说，有限当时在无限的镜子中照见了自己。理智告诉我们，客体是有限的；但是般若却相反，它宣称客体是超越相对领域的无限。从本体论上说，这意味着一切有限的客体或存在之所以可能，就在于它们都以无限为基础；或者说，客体是相对地、因而是有限地展示在无限的领域，如果没有无限的领域，它们将没有系留处。

这使我们想起了圣保罗致哥林多人的书信（《哥林多前书》第13章第12节），他在其中说道："我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限。到那时就全知道，如同主知道我一样。""如今"或"现在"涉及的是相对与有限的时间序列，而"那时"则是永恒，用我的术语来说，它就是般若直观。在般若直观或"知识"中，我见到了上帝的本来面目，而不是他"模糊不清"的反映或有限的片断，因为我"面对面"地就站在他面前——不，因为我与他一样地存在。

当无意识（也就是阿赖耶识）的底部被突破时所显现出来的大圆镜智，正是般若直观。一切存在由之而出

的原始意志，并不是盲目的和无意识的，它之所以看起来如此，是因为我们的无明（avidyā），无明遮蔽了智镜，使我们甚至没注意到它的存在。盲目是在我们这一边，而不是在意志那一边，意志在根本上既是意动的，又是心智的。意志是prajñā（般若）加karunä(慈悲)，智慧加爱。在相对的、限定的、有限的层次上，意志是碎片似地显露出来而被见到的，也就是说，我们容易把它当作某种与我们的心理活动相分离的东西。但是，当它在大圆镜智的镜子中显示自身时，它就是"本来面目的上帝"。在其中，般若与慈悲并无区分。提到一个，另一个也必然一起到来。

我不得不再说一两句。我们有时所说的人与人的关系与这样一种公案练习有关，即当弟子与禅师会面时，禅师提出问题而弟子接受。特别是当禅师严厉地并不可改变地反对弟子的理智探究时，不知道该如何处理这种情况的弟子感到他似乎完全要靠禅师的帮助才行。在禅宗中，禅师与弟子的这种关系是被排斥的，因为这无助于弟子的开悟体验。首先，从弟子无意识中升起的是象征着最终实在本身的"无！"的公案，而不是禅师。其次使禅师把弟子打倒在地，而弟子醒悟时又反过来打禅师耳光的也是"无！"的公案。在这个犹如搏斗者相遇的关系中，没有任何限定的有限阶段上的自我。在禅的研究中，清楚明白地理解这一点，是最为重要的。

## 五、五个步骤（五位）

# 1.

我收到了许多问题，① 这些问题都是在本次"专题

① 这些问题包括： 1. 在禅宗的著作中，怎么很少对文化条件、社会组织与人类福利有明确的关心？与这个问题有关的是，在死亡过程中怎样运用禅（来最终地发现自己），就象在剑术中运用禅那样？

还有，在这样的反归自我中，对于每个人自身的珍贵，是否会有某种淡漠的危险？禅师与弟子们参与当时的社会问题吗？

2. 禅宗对于伦理学是什么态度？对于政治与经济的剥夺、对于个人的社会地位与责任，态度又如何？

3. 开悟与基督教的皈依，两者之间的区别是什么？在你的一本著作中，你认为它们是不同的。除了谈论它的方法有文化上的差异之外，还有其它的不同吗？

4. 基督教的神秘主义充满了色欲的形象——在悟中是否有这种痕迹？或者是在悟的前期？

5. 禅宗是否有一个标准用以区分真正的神秘体验与幻觉的体验？

6. 禅宗对于个人的历史，对于家庭、教育与社会风俗在个人自身异化发展中的影响，有什么兴趣？我们中有些人已经对有关通过改善社会风俗与个人教育以防止新一代异化的问题感兴趣。如果我们知道是什么决定了不健康，也许我们能在成年人的危机之前先干点什么。

7. 禅宗对于在童年时代最有助于成年人开悟的各种发展的体验是否提出了什么见解？

8. 在禅宗中，禅师一开始似乎并不注意弟子们的自身感觉，或至少对此没有明确而直接的反应。还可以这样想象：有这样一个人，他也许是从虚荣心或从发现新上帝的需要出发来参禅的，但他自己也许并未意识到这一点。如果他接触到了事实的真相——他自己的方向仅会使这种体验变为灰烬，这是否有助于他发现正确的道路？

禅师是否将他的亲身感受以及在修道过程中可能会感受到的障碍传达给弟子？即使没有这样做，我们是否可以想象，假如他这样做了，会更容易达到目的？

9. 你觉得你所理解的精神分析能向患者提供悟的希望吗？

10. 禅宗对于禅定过程中可能会出现的意象是什么态度？

11. 禅宗是否关心在人的社会存在，也就是人与人之间的关系中，感情的成熟与自我的实现等问题？

讨论会”开始阶段提出来的。当我仔细地看了一下以后，发现其中大部分都偏离了禅宗所绕之活动的中心点或枢轴点。为此，我决定今天再进一步说一下禅宗的生活与教义。

我们可以说，禅是一个奇怪的课题。我们可以永无止境地写它或谈论它，但却无法穷尽它的底蕴。而另一方面，如果我们想要这样做，我们又可以通过伸出一个指头，或咳嗽一声，或眨一下眼睛，或发出一个无意义的声音，来表示它。

因此，曾有这样的说法：即使所有的海水都变成墨水，所有的山脉都变成笔，整个世界都变成纸，如果用它们来写禅，也无法把禅充分地表达出来。这也就难怪我这张与佛陀根本不同的笨嘴，在前面的四讲中未能使大家了解禅。

下表所列的五个“步骤”，在禅宗的修习中称之为“五位”，它将有助于我们对禅的理解。五位的“位”，意思是“位置”、“梯级”或“步骤”。这五位可以分为两组：心智的（noetic）与感情的（affective）或意动的（conative）。前面的三个是心智的，最后的两个是感情的或意动的。中间的那个，即第三个，是过渡点，在这一点上，心智开始过渡到意动，知识则转变为生活。这里，对禅之生活的心智理解变成物力论（dynamic）的理解。言词有了血肉，抽象的观念转变为有感觉、意志、希望、追求、痛苦，并能干一切工作的活生生的人。

在倒数第二步，禅者尽他最大的努力来实现他的顿悟。在最后一步中，他到达了他的目的地，而这实际上也就是根本无目的地。

五位如下：

1. 正中偏，“在正里面的偏”。
2. 偏中正，“在偏里面的正”。
3. 正中来，“从正中出来”。
4. 兼中至，“在兼中到达”。
5. 兼中到，“在兼中安顿”。

这“正”与“偏”构成了二元，就象中国哲学中的阴与阳。正，字面上的意思是“正确”、“平直”、“公正”、“平整”。偏，字面上的意思是“偏颇”、“片面”、“不平衡”、“倾侧”。英语的对应词可以有这样一些：

| 正 | 偏 |
|---|---|
| The absolute（绝对） | The relative（相对） |
| The infinite（无限） | The finite（有限） |
| The one（一） | The many（多） |
| God（上帝） | The world（世界） |
| Dark(undifferentiation)（玄冥〔尚未分化〕） | Light(differentiated)（明亮〔已分化〕） |
| Sameness（同一） | Difference（差别） |
| Emptiness (ŝūnyatā)（空无〔空〕） | Form and matter(nā-marūpa)（形式与质料〔名色〕） |
| Wisdom(prajñā)（智慧〔般若〕） | Love (karunā)（爱〔慈悲〕） |
| Ri(Li)“the universal”（理“普遍的”） | Ji(shih)“the particular”（事“特殊的”） |

（下面用A代表正，B代表偏）

（一）正中偏，“在正里面的偏”，意思是多中的一，世界中的上帝，有限中的无限，等等。当我们思想的时候，正与偏是对立的，两者无法调和。但事实上，正与偏两者都不可能依靠自己而独自存在。多（偏）之所以成为多，就因为一在其中，如果一不在其中，多也就无从谈起。

（二）偏中正，“在偏里面的正”，这是补充上面第一点。如果一在多中，多也必定在一中。是多使得一成为可能。上帝就是世界，世界就在上帝之中。在上帝不能存在于世界之外，一不能与其它相区别的意义上，上帝与世界又是分离的，不是同一的。它们是一，然而又各自保留着自己的个性：上帝无限地化为特殊，特殊的世界则发现自己偎依在上帝的怀抱之中。

（三）我们现在到了禅者生活的第三个步骤“正中来”。这是最关键的一步，在这里，前两个步骤中的心智特性转变为意动特性，人真正地成为活生生的、有感情，有意志的存在。在此之前，他一直是头脑、心智，不管这是在多么正确的意义上被理解。现在，他被赋予了包藏着脏腑的躯干，有了四肢，特别是手，手的数目甚至可以象观音菩萨那样增至一千（象征着无限）。在他的内在生活中，他觉得犹如佛陀刚出世时所说的：“天上地下，唯我独尊”。

顺便说一下，当我引用佛陀的这句话时，有科学思想的人也许会笑道：“多么荒唐！一个刚离母胎的婴儿怎么可能说出这样深刻而富有哲理的话来呢？绝对不可信！”我认为他们是对的。不过我希

望大家应该记住，尽管我们是理性的存在，但同时我们却也是最非理性的动物，爱好各种被称之为奇迹的荒唐事。基督不是从死里复活并升向了天国吗？尽管我们不知道那是什么样的天国。他的母亲，圣玛利亚，不是甚至在活着的时候就完成了同样的奇迹吗？理性告诉我们是一回事，但还有某种理性之外的东西存在于我们每个人之中，使我们乐意接受奇迹事实上，我们这些最平凡的人，尽管宗教信仰。各有不同，但在我们生命的每一时刻，也都在完成奇迹。

马丁·路德说过："我站在这里，我不能做其它。"当百丈①被问及什么是最奇妙之事时，他回答说："我独自坐在大雄山顶峰上。"大雄山是百丈的寺院座落之处。在中文的原话中并没有提及坐着的是什么或是谁，只是说"独坐大雄峰"，② 坐者并没有与山峰区别开来。尽管禅者生活在众生世界，他的独立仍然是显著的。

临济的"无位真人"就是眼下在我们每一个人面前、最确定无疑地听着我的讲话或读着我的书的人。这难道不是我们每个人经历的最奇妙的事实？因此，哲学家便有"存在的神秘"之感，假如他事实上已经感觉到了它的话。

我们通常谈到"我"，但"我"仅仅是一个代词，它并不是实在本身。我常常想问："'我'代表什么？只要'我'象'你'、'他'、'她'或'它'一样是一个代词，那么在其背后的是什么呢？你能否把它抓出

---

① 即百丈怀海，马祖的弟子，因其所住之大雄山，岩峦峻极，故号"百丈"。——译者

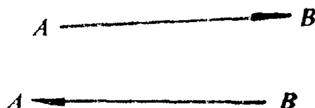
② 请参见《五灯会元》卷三《百丈怀海禅师》。——译者

来并告诉我，‘这就是它’？”心理学家告诉我们，“我”是不存在的，它只是一个概念，标示一种结构或诸种关系之综合。但奇怪的事实是，当“我”生气时，它想摧毁整个世界，连同它所象征的结构本身。仅仅是一个概念，它从哪儿取得动力呢？是什么使得“我”宣称它自已是唯一真实存在的东西呢？这个“我”不可能只是一个虚名或幻影，它一定是某种更真实、更实在的东西。它确实是真实和实在的，因为它就在“这里”，就在正与偏统一为一个活生生的矛盾同一体的地方。“我”所具有的一切力量都来自于这个同一体。按照迈斯特尔·埃克哈特的说法，在上帝身上的跳蚤也要比单靠自已而存在的天使来得更真实。虚幻的“我”永远不可能是“最尊者”。

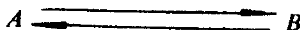
“正中来”的“正”与“正中偏”或“偏中正”中的“正”，并不是在同一个意义上使用的。“正中来”的“正”与紧接其后的“中”连在一起，读为“正中”，意思是“正好从如偏的正与如正的偏之中”。“来”的意思是“到来”或“出来”。因此，“正中来”整个的意思就是“正好从正与偏的矛盾同一体之中出来者”。

如果我们用A表示正，B表示偏，那么，用图式来表示的话，第一个步骤就是：

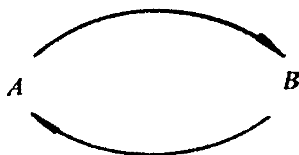
第二个步骤是：



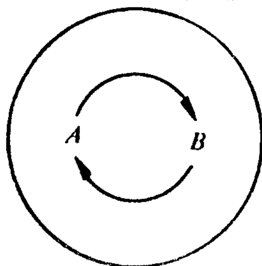
这样，第三个步骤就应该是：




但是，由于第三个步骤表示的是从心智到意动，从逻辑到人格的转折点，因此，它应该用如下图式来表示：




这就是说，每条直线都变为曲线，用以表示运动。但我们必须记住，由于这个运动并不是纯粹的机械运动，而是生命的运动、创造性的运动和无穷无尽的运动，因此，弯曲的箭头还是不够的。也许我们可以用一个圆形来象征整个运动，用它来表示处于无尽运转之中的dharmacakra，① 即宇宙之轮，这就是：




或者，我们可以采用中国阴阳哲学的符号作为“正中来”的象征：

① 此为梵文，汉译一般作“法轮”，是对佛法的喻称。一是比喻佛法能摧破众生烦恼邪恶，如印度古代神话中的转轮王转动手中所持的“轮宝”摧破山岳岩石一样；另外也是比喻佛之说法，如车轮辗转不停。——译者



“正中来”的“来”是很重要的，它与第四个步骤“兼中至”的“至”一起，把运动表示出来。“来”是“出来”，“至”是“在到达终点的过程中”或“朝向目标的运行”。逻辑的抽象物“逻各斯”现在走出了它的囚笼，并实体化、人格化，象“金毛狮子”那样直接走进了复杂的世界。

这个“金毛狮子”就是“我”。这个“我”既是有限的，又是无限的；既是无常的又是永恒的；既是受限制的又是自由的；既是绝对的又是相对的。这个活生生的形象使我想起了西斯廷教堂中米开朗基罗的一幅有名的壁画“最后审判日的基督”。但是，禅宗的“我”，就其外在的表现形式而言，他与基督的精神饱满、威武而严肃完全不同。他是温和的、谦逊的，充满着谦让精神。

有些哲学家与神学家把东方的“沉默”与西方化成“肉身”的“言说”对照起来进行谈论。然而他们并不懂得东方“沉默”的真实含义，因为东方的“沉默”并不排斥“言说”，它就是“言说”本身，它是“雷鸣般的沉默”，而不是沉入非存在深渊的“沉默”，也不是沉浸在死亡的永恒冷淡之中的沉默。东方的沉默犹如飓风之眼，它是狂烈风暴的中心，没有它，一切运动都将

成为不可能。把这个静止的中心从它的周围环境中抽取出来,那就是把它概念化,并破坏了它的意义。飓风之眼是使得飓风成为可能的东西。眼与飓风结合在一起构成飓风这个总体。在水面上静静飘浮的鸭子与它急速划动着的双脚并不能分离开来,尽管那双脚在水下我们看不见。二元论者往往不能看到连贯而具体的总体之全部。

那些用二元论的观点来思考问题的人,容易片面地强调实在的可动或可见的方面,把它放到最重要的地位,而忽视其它的一切。例如,芭蕾舞是西方特有的产物。身体与四肢有节奏的动作在其和谐的复杂性之中极轻快地进行着。将它与日本的"能"① 舞相比较,它们是多么不同!芭蕾舞几乎就是运动本身,双脚几乎不着地。运动是在空中,明显地缺乏稳定性。在"能"的舞台上则呈现出完全不同的景象。稳定、庄重,似乎在举行宗教的仪式,演员的双脚坚实地站在地上,他的重心在身体的腹部,他从花道② 步出,走向期待地注视着他的观众。他不动似地动着。他体现出了老子无为而为的教义。

与此相似,禅者也从不炫耀,他总是避免抛头露面,十分地谦逊。当他宣称自己是"最尊者"时,在他外在的神态中没有任何东西展示出他的内在生活。他是一个不动的动者。这实际上就是真正的"我"出现之处,这个"我"并不是我们每个人平时所维护的那个"我",而是从永恒的种类中,在无限之中发现它自己的那个"我"。这个"我"是最安全的场所,我们每个人

①② "能",是日本的一种古典歌舞剧。花道,是由舞台旁侧通观众席的演员上下场的一条道路。——译者

都可以在自身中发现它，我们每个人都可以站在其上，没有畏惧，没有焦虑感，没有优柔寡断的烦恼。这个"我"微不足道得几乎是不存在，因为它一点也不自以为是，从不吵吵嚷嚷地显示自己，要求被理解和看重。二元论者未看到这一点，他们抬高芭蕾舞演员，而对"能"的演员感到厌烦。

我们在讨论萨利文的焦虑观念时（参见前言）曾谈到，焦虑可以有两种，即神经机能病的虑焦和关于生存的焦虑。后者更为基本，而且，当基本的焦虑被解决以后，神经机能病的焦虑会自行解决。一切焦虑都来自于这样一个事实：在我们意识中的某处有一种对处境不完全了解的感觉，这种了解的缺乏导致了不安全感，并进而导致了各种程度不同的焦虑。不管我们遇到什么样的处境，这个"我"总是处在中心。因此，当这个"我"未被彻底认识时，下列这些问题与思想就会不停地折磨我们：

"生活有什么意义吗？"

"所有一切真的都是'毫无价值的空虚'吗？假如真是这样，那是否还有希望抓住那真正值得获取的东西呢？"

"我被投进了残酷现实的旋涡之中，一切都是给定的，一切都是限定的，一切都是绝对确定没有变化的。我无依无靠。我是命运的玩物。然而，我渴望自由，我想成为自己的主人。我无法作出自己的选择，然而，这样或那样的决定却又是绝对必要的。我不知道该怎么办。但是，真正站在这些困惑人、折磨人的问题背后的'我'是什么呢？"

"那么，何处是安全之地，我可以站在那儿而无任何焦虑感呢？或者，'我'是什么？因为据我所知，

‘我’可能就是安全之处本身。我至今还未能发现它，这会是事实吗？必须找到这个‘我’，我将一切都很好！”

## 2.

“正中来”已经对上面所有这些问题都作了回答，但是，当我们进一步到达第四个步骤“兼中至”时，我们对于这个处在紧张活动中的“我”将会有更多的了解，而这种紧张的活动却又是无活动。我希望，当我们进入到第五个步骤时，这一点将会变得能够理解，禅者进入到第五个步骤时，将达到他的最终目的。我们可以看到他盖满灰尘而又清白地坐在那儿。

（四）谈论了这些以后，现在让我们继续来说第四个步骤“兼中至”。事实上，第三与第四两个步骤是密切相关的。离开了其中任何一个，另一个也就无法实行。

由于禅者还具有逻辑的或心智的头脑，因此他仍然意识到“正”和“偏”，并会把它们归为矛盾的同一体。但是，当他一步入“兼中至”，他便走出飓风之眼，投身到了暴风雨之中。正与偏被抛向四面八方，这个人现在就是风暴本身。

“兼”的意思是“既……又……”，属于既黑又白、既暗又亮、既爱又恨、既好又坏的二元状态，而这就是禅者现在生活于其间的世界之现实。“正中来”仍然使我们想起前两个步骤中的某些东西，而“兼中至”则已经完全把它们丢弃在后面，因为它就是切断了理智之自相矛盾的生活本身，或者毋宁说，它不加区分、无

差别地、或(更恰当地说)全部地包括了理智的、感情的或意动的一切东西。这就是我们所具有的这个包括全部“残酷现实”在内的世界，也就是某些哲学家所理解的世界，它不可改变地呈现在我们面前。禅者现在已经完全“涉足于”（至）其间。他的真实生活于此开始。“兼中至”的含义就是“他现在已进入了二元的世界（兼）之中”。这里，在所有的现实中，真正开始了禅者爱（慈悲）的生话。

唐代伟大的禅师之一赵州从谂，他的寺院坐落在以一座石桥而闻名的山中。有一天，一位僧人来访，对赵州说：“赵州石桥，天下闻名，但我看它只不过是一座破木桥。”

赵州反驳道：“你只见破木桥，却未见石桥。”

僧人问道：“何为石桥？”

赵州说：“度驴度马。”①

赵州的桥犹如恒河的沙。各种动物的践踏以及所带来的极大的污秽，恒河沙都毫无怨言。各种各样的动物所留下的脚印都很快就消失，至于它们留下的污秽物，也都有效地被吸收，留下来的是洁净如常的沙子。赵州石桥也是如此：不仅有马有驴从上经过，如今还有各种各样的运输工具，包括大型载重汽车与各种车队等等，都往来于其上，而石桥总是乐于承受。甚至当它们滥用一气时，它的自满自足仍然丝毫不被扰乱。第四个步骤中的禅者就象这座桥。当左脸被打时，他也许并不会把右脸转过来挨打，但他为了同伴们的利益却默默地工作着。

① 参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

有一次，一位老妇人问赵州："我是一个妇人，妇人的生活非常艰难。在孩童时，她要听从父母之命。长大出嫁以后，又要服从丈夫。当她老了以后，又要服从儿子。她的生活仅仅是服从再服从。为什么她必须过这种没有一点自由与独立的生活？为什么她不能象其他那些没有责任感的人一样呢？我憎恶这种古老的中国的生活方式。"

赵州说：（让你的祈求变为这样：）"其他人也许有他们喜爱的一切。至于我自己，我将继续服从命运的指派。"

也许有人会对赵州的劝告提出抗议，认为这个劝告无非是要人过一种绝对依附的生活，而这与现代生活的精神是格格不入的。他的劝告太保守、太消极、太谦卑，没有一点儿个性意识。难道这不是佛教忍受与虚无教义的典型？我并不是赵州的辩护者。

我们让赵州自己来回答。在下面的例子中，赵州表达了他自己的观点，这在一定程度上回答了上述非议。

有人问赵州："你是这样一位伟大的圣人，你死后将去何处？"

禅师回答说："我要在你们众人之前去地狱。"

提问者大吃一惊地说："这怎么可能呢？"

禅师毫不犹豫地说："如果我不先去地狱，谁等候在那里拯救象你这样的人呢？"①

这话讲得确实比较激烈，但从赵州的禅的观点来看，他这样说是完全有道理的。他在这里没有任何自私的动机。他的整个生存都致力于为他人做好事。如果不是这样，他就不会毫不转弯抹角地说出这样的话来。基

① 请参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

督曾宣称："我就是道路。"他要求其他人通过他而得救。赵州的精神也就是基督的精神。他们两人都没有傲慢的自我为中心的精神。他们质朴地、单纯地、全心全意地表达了相同的爱的精神。

有人问赵州："佛陀是觉悟者，是我们大家的导师。他当然是完全摆脱了各种烦恼，是吗？"

赵州说："不，他是有着最大烦恼的人。"

"那怎么可能呢？"

"他的最大烦恼是要拯救一切众生！"赵州回答说。①

日本一位伟大的禅师对禅者这方面的生活作了如下的描绘：②

菩萨旋转各个对立的或矛盾的同一体之轮：黑与白、暗与亮、同与异、一与多、有限与无限、爱与恨、敌与友，等等。在混浊的尘埃中，菩萨以无限多的化身，满头满脸覆盖着尘土而工作着。在那儿，极混度乱的诸烦恼在难以形容的狂暴中激荡，菩萨在浮沉的人生中生活，犹如日本的谚语所说："七次上下翻滚，八次直接起来。"③他就象火焰中的莲花，经过火的洗礼，变得愈加明亮。

下面是临济对他的"无位真人"所作的描绘：

他在屋里而又未离路途，他在路途而又未离屋子。

---

① 请参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

② 我用现代语言对他的话作了部分改动。

③ 日语"七転び八起き"，可意译为"不屈不挠"。——译者

> 他是凡是圣？无人知晓。即使是魔鬼也不知在何处确定他的位置，即使是佛陀也不能遂心地安排他。当我们想把他指出来时，他已不在那儿，他到了山的那一边。

在《法华经》中我们可以看到这样的话：“只要还有一个人未曾得救，我就要回到这个世界上来帮助他。”在这部经典中，佛陀说：“菩萨将永远不进入最终的涅槃。他将留在众生之中，为教化众生使之开悟而工作。只要能惠及大众，他决不回避任何苦难。”

有一部叫做《维摩经》的大乘经典，其中主要的对话者是佛陀的在家弟子维摩诘，他是一位伟大的哲人。有一次，据说他病了。佛陀想叫一个弟子前往探视，但没人敢去，因为维摩诘是这样一位战无不胜的辩论家，以至于当时佛陀的众弟子中没有一个人能胜他。最后，文殊师利① 接受了佛陀的委托。

当文殊问及维摩诘的病情时，维摩诘答道：“我生病是因为众生都病了，只有当众生痊愈时我才能痊愈。众生不断地遭到贪、瞋、痴的袭击。”②

这样，我们可以看到，爱与慈悲是佛陀与菩萨的本质。这些“烦恼”使得他们只要众生中还有一个人未觉悟，他们就继续留在众生之中。一则日本谚语这样说

---

① 文殊师利，菩萨名，为梵文Mañjuśri 的音译，意译为“妙德”，“妙吉祥”等，释迦牟尼佛的左胁侍，专司智慧，被称为“智慧第一”。在中国佛教中为四大菩萨之一，相传其显灵说法的道场在山西五台山。——译者

② 贪、瞋痴在佛教中被称为“三毒”，佛教视其为一切烦恼之根本。——译者

道："他们来往于这个堪忍① 世界八千次"，意思是说，佛与菩萨会无数次地来到我们这个充满着不堪忍受之苦难的世界，这正是出自他们无限的爱。

中国人对佛教的一大贡献是他们的劳动观念。第一次有意识地把劳动规定为佛教生活之一个方面的是一千多年前的百丈怀海禅师，他是区别于其它佛教制度的禅宗寺院体制的创建者。在百丈以前，佛教和尚主要是致力于学习、坐禅与奉行戒律。但是，百丈对此感到不满意，他渴望追随六祖慧能的榜样。慧能原来是中国南方的一个农夫，以砍柴卖薪为生。当慧能被允许加入僧众时，他被指派到后院去舂米劈柴干杂活。

在百丈专门为禅宗僧人组织的新寺院中，他制定的规则之一就是要劳动。包括禅师本人在内的每一个僧人，都必须从事某种手工的或卑下的劳动。甚至当百丈年老以后，他仍然拒绝放下庭园的劳动。他的弟子们担忧他年事已高，便把他的劳动工具都藏起来，使他不能再象以往那样辛勤地劳动。但百丈宣称："我一日不作，便一日不食。"②

由于这个原因，无论是在中国还是在日本，禅宗寺院的一个特点是非常干净整齐，禅宗僧众乐意从事任何劳动，不管这种劳动是多么肮脏，多么不受欢迎。

这种劳动的精神也许自古以来就深深地渗透到了中国人的心理中，就象我在第一章中所提到的庄子故事中

① 堪忍：梵文sahā的意译，音译作"娑婆"，故堪忍世界又称"娑婆世界"，指释迦牟尼教化的世界，也就是现实世界。堪忍有二义：1.认为这个世界上充满着不堪忍受的苦难。2.佛与菩萨在这个世界"堪忍"劳累，进行教化，表明其无畏与慈悲。——译者

② 请参见《五灯会元》卷三《百丈怀海禅师》。——译者

的那位农夫，他拒绝使用桔槔，他不计较干多少活儿，他劳动只是因为他热爱劳动。这与西方的，实际上也是现代的各种节省劳力的观念很不一致。当现代人节省了大量的时间可以用于娱乐或干其它事情时，他们却忙于抱怨，说他们是多么不满意自己的生活，要不，他们就去忙于发明那些只要一揿按纽就能杀死成千上万人的武器。再听听他们怎么说吧："这是为了和平。"当潜藏在人性中的根本邪恶没有被摧毁，而我们听凭理智自行其是时，我们却去努力发现那最容易、最迅速地把自己从地球上消灭的方法，意识到这一点，不真是太奇妙了吗？当庄子讲的那个农夫拒绝变得有"机心"时，他预见到了两千多年以后的这一切邪恶吗？孔子说，"小人有了大量的空余时间就一定会想出各种邪恶的事来。"①

在结束这一点之前，让我再给大家谈一下可以被称为菩萨或禅者主要德行的"六波罗蜜"：②

(1) Dāna（布施）
(2) Śila（持戒）
(3) Ksānti（忍辱）
(4) Virya（精进）
(5) Dhyāna（禅定）
(6) Prajñā（般若）

① 这里引用的可能是《礼记·大学》中"小人闲居为不善，无所不至"句，不过，此句中的"闲居"应解为"独居"。——译者

② 波罗蜜，梵文 pāramitā 的音译，意为"到彼岸"。六波罗蜜，指六种到达涅槃之彼岸的方法或途径，是大乘佛教修习的主要内容。——译者

（1）布施，或施舍，意思是说，为了众生的利益和福利，把自己所能给予的一切统统施舍出去。这不仅是指物质的东西，也包括世俗的知识和宗教的或心灵的知识（这种知识属于“法”，即终极真理）。菩萨们为了拯救他人，甚至准备献出他们的生命。（关于菩萨们的奇异故事，可参见《本生经》。）

在日本佛教史上，有一个关于禅师自我牺牲的著名例子。那是在十六世纪，一般称为战国时代。当时日本被分裂为许多独立的领地，分别为交战的领主所统治。织田信长到后来最为强大。当他打败了邻近的武田家族时，武田家族中的一个成员到禅宗寺院里去避难。织田的军队要求把人交出来，但寺院的住持却拒绝说：“我是他的保护人，作为佛门弟子，我不能把他交出去。”围攻部队的将领威胁说，倘若不把人交出来，就要把整座寺院连同居住者一起统统烧掉。由于住持仍然顽强不屈，由好几座建筑物组成的整个寺院就被火点着了。住持与几个愿意跟随他的人一起被驱赶到了第二层楼门，在那儿，他们都盘腿而坐。住持要求大家把自己此刻所想到的都表达出来，并叫他的信徒们准备最后时刻的到来。于是，每一个人都说了自己的观点。轮到住持时，他平静地背诵了下列这首诗，然后与其他人一起活活被烧死：

为了静心禅定，
无需退避山林，
除尽各种烦恼，
火焰亦为冷清。

（2）持戒，这是持奉佛陀规定的戒律，这些戒律有助于道德生活。对于出家人来说，戒律是用来维护僧伽制度的。僧伽是一种典型的社会团体，其理想是过一种平静和谐的生活。

（3）忍辱，一般都被理解为“忍受”，但它的真正含义是能忍受，或者更确切地说，是能泰然地经历各种羞辱的行为。或者如孔子所说：“人不知而不愠，不亦君子乎？”①佛教信徒在未被充分赏识时，甚至在不公正地被忽视时，他们都不会感到羞辱。他们能在各种不利的条件下继续忍受。

（4）精进，从词源上说，它的意思是“精力充沛”。这是说，在依法修行的过程中始终虔诚而不懈怠地努力。

（5）禅定，是在任何环境下都使心绪保持宁静的状态，无论是有利的还是不利的环境，哪怕是逆境一个连一个地出现，他们也绝不会被扰乱或感到灰心丧气。这需要经过长期的训练。

（6）般若。在英语中没有一个与此相当的词语，事实上，在整个欧洲语言中也没有。因为欧洲人没有与般若相当的特殊体验。般若是一个人在他最根本的感觉中感受到事物无限总体时的一种体验，从心理学上说，这也就是有限的自我冲破它的坚硬外壳，并将自身归之于无限时的一种体验，这个无限包含了有限的与限定的从而是短暂的一切事物。我们可以把这种体验看作类似于对某种东西的总体直观，这种直观超越我们所有特殊的或特定的体验。

① 见《论语·学而》。——译者

## 3.

（五）现在我们来谈最后一个步骤“兼中到”，这与第四个步骤的不同之处在于用“到”替换了“至”。事实上，“至”和“到”指的是同一个动作“到达”。但按照传统的解释，“至”是还没有完成到达的动作，旅行者仍然在路上，而“到”则表明动作已经完成。禅者在这里达到了他的目的，因为他已到达了终点。他一如既往地奋发工作着；他仍然留在这个世界上，处于众生之中。他的日常活动并无改变，所改变的只是他的主体。近代日本临济禅的创始人白隐对此曾这样说过：

雇用那愚笨的智者，
让我们一起用雪将井填满。

关于禅者的生活，在这里毕竟没多少可说的，因为他的外在行为并没有多大意义，他完全专注于自己的内在生活。从外表上看，他也许衣衫褴褛，以一个微不足道的劳动者的身份工作着。在封建时代的日本，乞丐中经常会发现有无名的禅者。至少有过这样一个实例。当这个人死后，人们偶然在他带在身边乞食用的钵子上发现有用古典中文写就的铭文，铭文表达了他的人生观和对禅的领悟。事实上，伟大的禅师盘珪在被发现以前就曾与乞丐为伍，后来他被允许去教育当时的一个封建领主。

在结束以前，我想再引用一两则表明禅之特征的“问答”，并希望它们能把我前面所讲的禅者的生活表达得更加清楚明白。禅者生活中最值得注意的事实之一

也许是，佛教所理解的爱的观念缺乏感情外露的色情特征，而我们注意到，基督教的圣徒却强烈地表现出了这种特征。基督教圣徒的爱以特有的方式朝向基督，而佛教徒的爱却几乎与佛陀没有任何关系，他们只与自己的同类有关，不管是意识到还是没意识到，就象我们上面已经提到的那样，他们的爱是通过慷慨地、自我牺牲地为他人劳动的形式表现出来。

有一个老婆子在五台山下开了一座茶馆，山上有一座名闻中国的禅宗寺院。每当有行脚的僧人来问她到五台山的路怎么走时，她总是回答："一直往前走。"当僧人按其所指的方向走去时，她就说："又一个人走了相同的路"。禅僧都不知道如何理解她的话。

有人把话传给了赵州。赵州说："好吧，我去看看她到底是怎样一个妇人。"他来到了茶馆，问那老婆子，到五台山的路怎么走。老婆子当然还是告诉他一直往前走，赵州也象其他人那样走了。这老婆子说："好一个僧人，他与其他人一样走了相同的路。"赵州回来后对众僧说："我今天彻底看透了她！"①

我们也许会问："这个老禅师的行为与其他僧人并无不同，他发现了老妇人的什么呢？"这是我们每个人必须用自己的方法去解决的问题。

概括地说，禅宗所要求我们的是：为自己寻求开悟，并帮助他人也得到它。禅宗也有所谓的"祈祷"，尽管这与基督教的祈祷非常不同。这种祈祷一般列举四条，后两条是对前两条的一种扩充：

---

① 参见《五灯会元》卷四《赵州从谂禅师》。——译者

（1）众生无边誓愿度。
（2）烦恼无边誓愿断。
（3）法门无尽誓愿学。
（4）佛道无上誓愿成。①

禅有时候看起来似乎太不可思议、太神秘，并充满着矛盾，但它毕竟是一种朴素的教义教规：

诸恶莫作，
众善奉行。
自净其意；
是诸佛教。②

难道这不是适用于人类的一切处境——无论是古代还是现代，无论是东方还是西方——吗？

① 佛教称此为“四弘誓愿”，一切菩萨初发心时，必发此愿。——译者

② 这四句被认为涵括了佛教的全部教义，请参见《阿含经》卷一。——译者

# 精神分析与禅宗

——E·弗洛姆

把禅宗与精神分析联系在一起，我们就将讨论两个体系，这两个体系都是既涉及到关于人的本性的理论，又涉及到导致人们康乐的实践。它们分别代表着东西方思想的不同特点。禅宗是印度的理性与抽象同中国的具体与现实主义相融合的产物。如同禅宗是东方的那样，精神分析完全是西方的，它是西方的人道主义与理性主义的产儿，也是十九世纪浪漫地搜寻那躲避理性主义的黑暗势力的产儿，若更进一步地追溯，那么，希腊人的智慧与希伯来人的伦理学都是这个科学治疗方法的精神教父。

但是，尽管精神分析与禅宗都探讨人的本性以及导致人转变的实践，它们两者的差异却似乎大于其相似之处。精神分析是一种科学的方法，从根本上说没有宗教的性质。禅却是达到“悟”的一种理论与方法，是一种在西方也许会被称为宗教的或神秘的体验。精神分析是一种对精神疾病的治疗方法，而禅则是一种精神拯救的方法。关于精神分析与禅宗两者之间关系的讨论，能得出这两者除了根本的不可逾越的差异之外还有某种关系吗？

然而，在精神分析学家中间，对禅宗却有着一种明

显的日益增长的兴趣。[1] 这种兴趣的根源是什么？它的意义何在？本文试图对这些问题作出解答。我并不想系统地介绍禅宗的思想，因为这是我的知识与体验所无法完成的任务。我也不想全面地介绍精神分析，因为这也超出了本文的范围。不过，在本文的第一部分里，我将较为详细地介绍一下精神分析中那些与两者的关系最直接有关的方面，这些方面同时也代表了弗洛伊德精神分析后来之发展的基本概念，我有时把弗洛伊德精神分析后来的发展称之为“人道主义的精神分析”。我希望以这种方式来表明，为什么禅宗研究对我来说至关重要，而且我相信，这对于所有精神分析学者来说也都有重要的意义。

## 一、今日的精神危机与精神分析的作用

在讨论我们的主题之始，我们必须考虑一下西方人在这个严酷的时代所经历的精神危机，以及精神分析在这个危机中所起的作用。

尽管生活在西方的大多数人并没有自觉地意识到，

---

① 请参见荣格为铃木大拙所著的《佛教禅宗》(伦敦，雷德出版公司，1949）一书所写的导言；法国精神病学家伯努瓦关于禅宗的著作《至上的学说》(纽约，帕森出版公司，1955)。已故的卡伦·霍尼在她的晚年也对禅宗有着强烈的兴趣。在墨西哥的库埃纳瓦卡召开的这次会议——本书即为该会议之产物——是精神分析学家对禅宗有兴趣的又一个征兆。在日本，人们对精神分析与禅宗的关系也相当有兴趣。请参见刊载于《心理学，东方心理学国际月刊》第一卷第四期（1958）上佐藤功次论《禅的精神疗法的含义》的文章以及该刊上的其它一些文章。

他们正经历着一场西方文化的危机（或许处于根本危急状态中的大多数人从来就没有意识到过危机），但是，至少在许多具有批判眼光的观察者中间，对于这场危机的存在与性质，有着一致的看法。这场危机已经被描绘为“不适”，“厌倦”，“时代病”，生活的麻木，人的机械化，人对自身、对同类、对自然的异化①等等。人们追随理性主义已经到了这样的地步：理性主义已经把自己转变为完全非理性。从笛卡儿以来，人们已日益将思推与感情割裂开来，认为只有思维才是合乎理性的，而感情在其本性上就是非理性的。一个人，被分裂出一个理智的我，这个理智的我构成了我自己，他要象控制自然那样去控制另一个我。用理智控制自然，并生产出越来越多的东西，这成了生活的最高目标。在这个过程中，人把自己变成了物，生活成为财产的附属物，“有”统治了“在”。在西方文化之源希腊文化之希伯来文化那儿，人生的目标被认为是完美的人，而现代人所关心的却是完美的物以及关于如何去制造它们的知识。西方人对于感情的体验处于精神分裂症样的无能，因此，他感到焦虑、抑郁和绝望。他们在嘴上虽然仍高唱幸福、个人主义和首创精神，但实际上，他们却没有任何目标。如果问他活着是为了什么，他所有的努力奋斗目标是什么，他会感到很窘迫。也许有人会说，他们活着是为了家庭，也有人会说，是为了“好玩”，还有人说是赚钱，但实际上没有人知道他活着到底

① 请参见基尔凯郭尔、马克思和尼采等人的著作。关于现代的，请参见存在主义哲学家以及刘易斯·芒福德、保罗·蒂利希、埃里克·卡勒以及戴维·里斯曼等人的著作。

是为了什么；除了想逃避不安全与孤独之外，他没有任何目标。

确实，基督教徒的人数今天比以往任何时候都多，论宗教的书籍也变得最为畅销，谈到上帝的人也比以往任何时候都多。然而，这种宗教的表白并不是真实的宗教态度，它仅仅是一种极度唯物主义与非宗教态度的掩饰，可以被理解为是对十九世纪倾向的一种观态形态的反动，这种反动是由不安全感和顺从主义引起的。十九世纪的倾向之特征可用尼采的名言来表示："上帝死了。"

十九世纪对有神论观念的抛弃，从某个角度来看，是一个不小的成就。人类断然采取重大行动，投身到客观之中。地球不再是宇宙的中心；人类丧失了由上帝指定来支配其它一切创造物的创造物之中心角色。弗洛伊德以新的客观性来研究人类隐藏着的动机，认识到，人类对无所不知、无所不能的上帝之信仰，根源在于人类生存的无能，在于人类试图通过信仰那乐意助人的父母来对付自己的无能，天国的上帝即代表了这个父母。弗洛伊德看到，人只能拯救他自己；伟大导师的教诲，父母、朋友、爱人的帮助，是可以帮助他，但这种帮助只是使他能够勇敢地接受生存的挑战，并尽心尽力地对此作出反应。

人抛弃了父母般慈祥的上帝幻象，但他同时也就抛弃了所有伟大的人道主义宗教的真实目标：克服利己主义自我的局限，达到爱、客观、谦卑与尊重的生活，从而使得生活的目标就是生活本身，人成为他所潜在的存在。这些就是伟大的西方宗教的目标，就象它们是伟大的东方宗教之目标一样。然而，东方宗教却没有一个超

验的父亲般的拯救者概念的负担，而这个拯救者却是西方一神论的宗教所渴望的。道教与佛教的合理性与现实主义态度都超过了西方宗教。他们能够现实地、客观地看到，只有“觉悟”者才能来引导人们，而人们之所以能被引导，是因为每个人自身内部都有觉悟的能力。这正是东方的宗教思想——道教、佛教以及两者在禅宗中的融合——为什么对今日西方具有如此重要性的原因。禅宗帮助人去找到他生存问题的答案，这个答案在根本上与犹太一基督教传统所给予的答案并无不同，然而，它与现代人所珍贵的成就——合理性、现实主义和独立——却也并不相矛盾。东方的宗教思想原来要比西方的宗教思想同西方的理性思维更为合拍，这真是有点令人不可思议。

## 二、弗洛伊德精神分析概念中的价值与目标

精神分析是西方人的精神危机以及寻找解决方法的尝试之独特的表达方式。这在最近精神分析的发展中，在“人道主义”或“存在主义”的精神分析中表现得很清楚。但是，在讨论我自己的“人道主义”这一概念之前，我想说明，与大多数人所认为的完全相反，弗洛伊德自己的体系已经超越了“疾病”与“治疗”概念，它关心的是人的“拯救”而不仅仅是精神病患者的治疗。从表面看来，弗洛伊德是一种新的精神病疗法的创始人，他的主要兴趣与毕生的努力都致力于此。但是，如果更加仔细一点，我们就会发现，在这个治疗精神病的医学治疗概念背后，是一种完全不同的兴趣，这种兴趣是弗洛伊德很少表达，也许甚至是他自己也很少意识

到的。这个隐藏的或仅仅是暗含的思想主要地并不是解决精神病的治疗问题，而是探讨某种超越疾病与治疗概念的东西。这种东西是什么？他所建立的“精神分析运动”的本性是什么？弗洛伊德对人们的未来有什么看法？他的运动赖以建立的信条是什么？

弗洛伊德对这个问题最清楚的回答也许是在这句话里：“哪里有本我，哪里就会有自我。”他的目标是用理性来支配非理性的、无意识的情欲，在人的可能性范围之内，使人从他的无意识的力量中解放出来。为了支配与控制自身内部的无意识力量，人必须意识到它们。弗洛伊德的目标是最真实的知识，这是关于实在的知识。这种知识对于他来说是人们在这个世界上仅有的指路明灯。这些目标是理性主义、启蒙哲学以及清教伦理的传统目标。但是，尽管宗教与哲学已经用可以称之为乌托邦的方法设定了这些自我控制的目标，弗洛伊德则是——或者他自己相信是——第一个把这些目标置于科学基础之上的人（借助于对无意识的探究），并由此指出了实现目标的道路。弗洛伊德代表了西方理性主义的顶点，同时，他的天才又克服了理性主义中不正确的唯理论方面和肤浅的乐观主义方面，创造性地把浪漫主义综合进来，而浪漫主义在十九世纪曾是一场反对理性主义的运动，它以其对人的非理性和感情等方面的兴趣与尊重来反对理性主义。①

关于个人的治疗，弗洛伊德也比一般所认为的要更紧

① 关于弗洛伊德创造的精神分析运动的这种带有宗教性的特征，请参见我的《弗洛伊德的使命》（世界前景丛书，R.N.安申编，纽约，哈帕出版公司，1959）。

关心哲学与伦理的目标。在《导论演讲》中，他曾谈及用某种神秘的实践使个性产生基本转变的企图。然后，他继续说道："我们必须承认，精神分析疗法的努力已经选择了一个相似的探究点。它的意图在于加强自我，使它更加独立于超我，扩大它的观察领域，从而使它能够为它自己占得本我的新的部分。哪里有本我，哪里就会有自我。这是一项如同围垦须德海[①]般的文化工程。"他用同样的语调谈到精神分析疗法在于"使人类从他神经病的症状、抑制和性格变态中解放出来。"[②]他也清楚地看到，精神分析学家的作用超出了"治愈"病人的医生。他说："精神分析学家如果想要在某些分析情况下作为患者的一个榜样，而在另外一些情况下又作为患者的导师，他就必须在某种意义上处于优越的地位。"[③]弗洛伊德写道："最后，我们绝不能忘记，分析者与患者之间的关系是建立在热爱真理之上的，也就是说，是建立在对实在的承认之上的，它排除任何的虚伪与欺骗。"[④]

在弗洛伊德的精神分析概念中，还有另外一些因素超越了惯常的疾病与治疗观念。熟悉东方思想的人，特别是熟悉佛教禅宗的人，他们会注意到，我下面所要提到的那些因素与东方精神的概念及思想并非没有关系。这里首先要提到的原则，是弗洛伊德的这样一个思想：

① 须德海，在荷兰西北，原为北海的海湾。本世纪二十年代以来，荷兰实行大规模围垦须德海的计划，修堤筑坝，将它改造为内湖，并在湖中不断地开垦新耕地。——译者。

② 《有限期分析与无限期分析》，《论文集》（霍格斯出版公司）第五卷第316页。（着重号为引者所加——弗洛姆）

③ 出处同上，第351页（着重号为引者所加——弗洛姆）

④ 出处同上，第352页（着重号为引者所加——弗洛姆）

知识导致转变，理论与实践不可分离，人们正是在认识自身的行为中转变自身。几乎用不着强调这种观念与弗洛伊德当时的或我们这个时代的科学心理学概念有着多么大的不同，在科学的心理学中，知识在其自身中仍然是理论的知识，它在知者中并没有一种转变的功能。

弗洛伊德方法的另一个方面也与东方思想，特别是与禅宗有着密切的关系。弗洛伊德并不赞同对我们自觉的思想体系作高度评价，而这却是现代西方人的特点。弗洛伊德与此相反，他相信，我们有意识的思维仅仅是我们整个心理过程的一小部分。事实上，它与我们自身内部所蕴含的巨大力量相比，是十分微不足道的，这种内在的巨大力量是黑暗的、非理性的、同时又是无意识的。弗洛伊德在其洞察人的真正本性的愿望中，想要通过他自由联想的方法来突破这个自觉的思想体系。自由联想是要越过逻辑的、意识的和常规的思维，它将导向我们人格的新源头，也就是无意识之源。不管对弗洛伊德的无意识内容作什么样的批评，事实仍然是，他通过强调自由联想来反对逻辑思维，在根本上超越了西方世界传统的理性思维方式，他的方向是东方思想已经更为彻底地进一步发展了的方向。

另外还有一点是弗洛伊德与当代西方的态度根本不同的。我这里指的是，他愿意一年、二年、三年、四年、五年，或者花更多的时间，用精神分析法来治疗同一个人。而这实际上已经成为对弗洛伊德大量批评的原因。不用说，人们应该尽可能地提高精神分析的功效。但我在此所要强调的是，弗洛伊德有勇气说，只要能帮助一个人了解他自身，我们花费多年时间是有意义的。从功利的观点来看，从盈亏的观点来看，这是没多大意义

的。如果人们从一个人变化的社会效果来考虑，就会认为时间花费在拖得这样长的精神分析中是不值得的。只有当我们超越了现代的“价值”概念，超越了现代“手段与目的之间的适当关系”以及“资产负债表”等等概念，我们才能理解弗洛伊德方法的意义。如果我们采取这样的态度：一个人并不是任何东西可以与之相比的，他的解放、他的康乐、他的觉悟或者我们所想用的其它什么名称，其本身是一件“最终关心”的事，那么，任何数量的时间与金钱便都与这个目标无关了。发明这样一种广泛关心一个人的方法所具有的眼光和勇气，是在重要方面超越了西方传统思想的态度之表现。

以上所述并不是说弗洛伊德在自觉的意图中接近了东方思想或特别是禅宗思想。我前面所提到的许多东西，在弗洛伊德自己心中，与其说是明晰的、有意识的，不如说是暗含的、无意识的。即使他已经熟悉了禅宗所表达的东方思想，但与他接近这种思想相比，弗洛伊德更是西方文化的产儿，特别是受到了十八、十九世纪思想的影响。弗洛伊德对人的描绘基本上与十八、十九世纪经济学家与哲学家所描绘的人相同。他们把人看作本质上是竞争的、孤独的，只是为了满足经济与本能的需要而进行交换时才与他人发生关系。对于弗洛伊德来说，人是一架机器，受里比多的驱使，并受把里比多的兴奋保持在最低限度的原则支配。他认为，人基本上是以自我为中心的，只是由于相互满足本能欲望的需要，才与他人发生关系。在弗洛伊德看来，愉快是紧张的解除，而不是欢乐的体验。人被视为是理智与感情相分裂的人；人不是完整的人，而是启蒙哲学家所说的理智—自我。与现实相反，兄弟般的爱是一个不合理的要求，

它是向婴儿自恋复归的神秘体验。

以上我所要表明的是，尽管与禅宗有着这些明显的矛盾之处，但在弗洛伊德的体系中却有着这样一些成分，它们超越了一般的疾病与治疗概念，超越了传统的理性主义的意识概念，它们导致了精神分析的进一步发展，这种发展了的精神分析与禅宗思想有着更直接、更明确的相似之处。

然而，在我们讨论“人道主义的”精神分析与禅宗之间的关系以前，我想指出一种变化，这种变化对于理解精神分析的进一步发展是十分重要的，这就是前来要求作精神分析的患者之类型及其所提问题的变化。

在本世纪初，到精神分析学家这儿来的主要是有患病症状的人。他们或者是一只胳膊瘫痪了，或着是有着象嗜洗癖那样的着迷症状，或者是思想上有摆脱不了的烦恼。换言之，在医学所使用的“疾病”这个词的意义上，他们是生病了；有某种东西妨碍着他们象所谓正常人那样发挥社会作用。如果这就是他们所患的病，那么，他们的痊愈概念与他们的疾病概念是相一致的。他们想摆脱这种症状，他们的“健康”概念就是不生病。他们想要与一般人一样健康，或者我们可以这样说，他们不想比我们社会中的一般人更不幸、更不安。

这些人仍然到精神分析学家这儿来寻求帮助，对于他们来说，精神分析仍然是一种治疗方法，这种方法的目标，就是排除他们的症状，使他们能够在社会上起作用。但是，尽管他们曾经在精神分析学家的病人中占有多数，现在却只占了少数——这也许并不是因为他们绝对数量的减少，而是因为与许多新的“患者”相比，他们的相对数减少了。这些新的患者并不是传统意义上的

生病，他们仍然发挥着社会功能，但他们确实是患着我在前面谈到过的“时代病”、不适、内在的麻木等。这些新的患者来到精神分析学家这儿，但是却不知道自己到底患有什么病。他们抱怨受压抑、失眠、婚姻的不幸、享受不到工作的愉快以及其它许多相类似的烦恼。他们通常相信，这种或那种特定的症状就是他们的问题所在，只要把这些症状排除，他们就能健康如常。然而，这些患者一般都不知道，他们的问题并不是压抑、失眠、婚姻或工作的问题。这各种各样的抱怨只是一种意识到的形式，在这种形式中，我们的文化允许他们表达某种更深沉的东西，这种更深沉的东西是那些自认为患有这种或那种特殊症状的人所共有的。这种共有的痛苦就是对自身、对同类以及对自然的异化；就是觉察到生活象沙子那样从人的手中流失，人还没有生活就将死亡；就是意识到生活在富裕之中却没有乐趣。

精神分析能给予这些“时代病”患者什么样的帮助呢？这些帮助是——而且必须是——区别于那种排除症状的“治疗”，那种治疗是提供给不能进行社会活动的人的。对于那些受到异化折磨的人，治疗并不在于使他没有疾病，而在于使他处于康乐（well-being）。

然而，如果我们想要给康乐下定义，我们就会遇到很多的困难。如果我们仍然停留在弗洛伊德的体系，那么康乐就必须用里比多的理论来定义，作为一种充分的生殖功能的能力，或者从另外一个角度说，是对隐藏的俄狄浦斯情境的觉察。但照我看来，这些定义仅仅是略为触及到真正的人类生存问题和全体人类所达到的康乐而已。任何解答康乐问题的尝试，都必须超越弗洛伊德的参照系，并导向对人类生存的基本概念的讨论，尽管

这种讨论必然是不完善的，但这些概念是人道主义的精神分析之基础。只有用这种方法，我们才能为精神分析与禅宗思想的比较打下基础。

## 三、康乐的本性——人的精神的进化

给康乐下定义，第一步可以这样表述：康乐是与人的本性相一致的存在。如果更进一步，那么就会提出这样一些问题：与人的生存条件相一致的存在是什么？这些条件又是什么？

人的生存提出了一个问题，人并非出于自己的意志而被抛到了这个世界上，并同样地被抓离这个世界。与动物形成对照，动物在其本性中就有“内置的”适应环境的机制，完全生活在自然之中，人却缺乏这种本能的机制。人必须去过他的生活，而不是让生活来支配他。他生活在自然之中，但又超越自然。他觉察到自身是一个分离出来的存在，这种对自身的觉察使他有一种难以忍受的孤独感、失落感和软弱无能感。出生这一事实本身就提出了一个问题。人在诞生之时，生活就向他提出一个问题，这个问题是他必须回答的。他必须每时每刻都回答这个问题；不是他的头脑，也不是他的身体，而是他，是这个思考、做梦、睡觉、吃饭以及哭和笑的人——这个整体的人——必须回答这个问题。生活提出的是什么问题？这个问题就是：我们怎样才能克服由分离感而引起的痛苦、束缚与羞怯？怎样才能在自身内部找到与同胞和自然的和谐一致？人必须对这个问题有所回答，即使是处于精神错乱，这也是一种回答，因为精神错乱通过取消外在的现实，完全生活在自身的躯壳之中，从而

克服了分离的恐惧。

问题总是同一个，但答案却有好几个。最基本的答案有两个。一个是克服分离，并复归到人知觉未开时的统一状态，亦即人未生之前的统一状态，以此来寻求统一。另一个答案是充分地诞生，是把人的意识、理性和爱的能力发展到超越自我为中心的程度，以达到与世界新的和谐、新的同一。

当我们说到诞生时，一般都是指十月怀胎，一朝分娩这个生理学上的诞生。但是，这种诞生的意义在许多方面都被过高地估计了。婴儿诞生后的一个星期的生活，在许多方面并不象成年男女，而是更象在子宫里。然而，诞生有一个独特之处，即是脐带被割断，婴儿开始了他的第一个活动：呼吸。从这以后，任何原始关系的切断都只有真正活动的伴随才有可能。

诞生并不是一个动作，而是一个过程。生活的目标是充分的诞生，但它的悲剧在于，我们大多数人在如此诞生之前就死了。活着就是每一分钟都在诞生。当诞生停止时，死亡就出现了。从生理学上讲，我们的细胞系统就处在不断诞生的过程中；然而，从心理学上讲，我们中的大多数却都在某一点上停止了诞生。有些人完全是流产的；从生理学上讲他们是继续活着，但在精神上，他们的渴望却是回到子宫、回到躯体、回到黑暗、回到死亡；他们是精神错乱者，或近乎如此。另外有许多人则是在生命之路上继续向前。但可以说他们仍未能把脐带完全割断；他们仍然共生性地依恋于母亲、父亲、家庭、种族、国家、地位、金钱、上帝等等；他们从未充分地成为他们自己，因此，他们也就从未充分地

诞生。[1]

回答生存问题的复归尝试可以采取各种不同的形式；但它们的共同之处是必然地失败并导致痛苦。人类一旦从与自然的统一——这种统一是人类以前的、天堂般的统一——中分裂出来，就永远不可能再回到原处；两个手持火剑的天使挡住了他的退路。只有在死亡与精

① 迈斯特尔·埃克哈特在其所著的“The Book of Bened ictus”中，曾对人从留恋父母到充分独立与觉悟的进化作了如下精彩的描绘：“在第一个阶段，如圣奥古斯丁所说，内在的或新的人步好的、虔诚的人之后尘。这时他仍然是母亲怀中的婴儿。

“在第二个阶段，他不再盲目地仿效他人，哪怕是好人的榜样，他热切地追求合理的教诲、神明的劝告和神圣的智慧。他把背转向人、把脸朝向上帝；他离开了母亲的怀抱，向天上的父亲微笑。

“在第三个阶段，他越来越与母亲分开，越来越远离母亲的怀抱。他逃离扰虑、抛弃恐惧。虽然他也许可以泰然地苛刻而不公正地对待每一个人，但他并不会满足于此，因为在他对上帝的爱中，他是那么地被吸引，那么专注于行善；上帝已经使他如此坚定地生活于欢乐、神圣与爱之中，以至于任何异于上帝或与上帝无关的事情，在他看来都是没有价值和令人厌恶的。

“在第四阶段，他进一步成长并扎根于爱与上帝之中。他总是心甘情愿）充满快乐并喜气洋洋地准备迎接任何斗争、考验、灾难或痛苦。

“在第五阶段中，他处于平静状态，享受着最无法言说之智慧的充实。

“在第六个阶段中，他被上帝的永恒本性所改造。他已达到充分的完善，不再顾及短暂的东西和世俗的生活，他被投送到上帝的形象中，成为上帝之子。再也没有比这更进一步或更高的阶段了。这是永恒的安宁与极乐。内在的新的人之尽头就是永恒的生命”。迈斯特尔·埃克哈特著，埃文斯译（伦敦，约翰·M·沃特金斯出版公司，1952），第二卷，第80～81页。

神错乱中——而不是在生命与精神健全中——才能实现这种复归。

人可以在几种不同的层次上努力寻求这种复归的统一，而这几种不同的层次同时也是几种病理学的和非理性的层次。他可以充满激情地渴望回到子宫，回到母体，回到死亡。如果这个目标耗尽一切而不受任何限制，那么，其结果就是自杀或精神错乱。另一种复归地寻求统一的方式，在危险性和病理学方面程度都要轻一些，其目标在于仍然与母亲的怀抱、或母亲的手、或父亲的命令拴结在一起。这种种不同目标之间的差异标志着种种不同人格的差异。停留在母亲怀抱里的人，是永久依赖他人的乳儿，当他被爱、被照料、被保护、被赞美时，他就有一种异常欣快的感觉；当他受到与至爱之母分离的威胁时，他会充满难以忍受的焦虑。仍然受缚于父亲命令的人可以发展出相当的首创精神和能动性，但他总是处在有权威的条件之下，这个权威发布命令、实施奖惩。另一种复归的倾向是破坏性，其目标是通过毁坏一切人与物这样一种欲望来克服分离。他可以通过期望吞并一切人与物来追求这一目标，也就是说，他把世界与万物当作食物来体验；他也可以通过彻底毁灭除他自身之外的一切来追求这一目标。还有另外一种试图治愈分离痛苦的方式，这就是逐步建立他自己的自我，作为一个独立的、巩固的、破坏不了的“物”。这样，他就把自身体验为自己的财产、权力、威望和才智。

在个体从复归的统一体中现出的同时，出现对自恋的逐步克服。刚生下不久的婴儿甚至没有觉察到外在于他的现实之存在；他与母亲的奶头及乳房仍然是同一的；他自己处于任何主客体的区别产生之前的状态。过了一

段时间，区别主客体的能力在每一个孩子那里得到发展，但也只是在浅显的意义上觉察到我和非我的不同而已。但从感情的意义上来说，要克服全知全能的自恋态度——如果这是可能的话——就需要人的充分成熟的发展。我们在儿童和神经病患者那里清楚地观察到这种自恋态度，所不同的是，前者往往是有意识的，而后者则是无意识的。儿童并不是按照现实的本来面目来接受它，而是按照自己所希望于它的样子来接受。他生活在自己的愿望之中，他对现实的看法是自己所想要的看法。如果他的愿望没有实现，他就狂怒，而他狂怒的功能是强迫世界（通过父母这个媒介）符合他的愿望。在儿童的正常发展中，这种态度会慢慢地改变，变得能认识现实并接受它，接受它的法则，从而接受必然性。而在神经病患者那儿，我们总是发现他达不到这一点，他不会放弃对现实的自恋解释。他坚持现实必须符合他的观念，当他意识到情况并非如此时，他的反应是：要么强迫现实来符合他的愿望（这就是去干那些不可能之事），要么就感到自己无能为力，因为他无法做到那些不可能做到的事。无论他本人是否意识到，他的自由观念都是一种自恋的全能观念，而充分发展了的人的自由观念却是认识到现实及其规律，并在必然规律的范围内行动，他以自己思想与感情的力量来掌握世界，从而使自己创造性地与世界联系起来。

这些不同的目标与实现目标的方法并不是根本不同的思想体系。它们是不同的存在方式，是全体人类对生活所提出的问题之不同解答。它们与宗教史上各个不同的宗教体系所作出的解答是相同的。从食人的习俗到佛教禅宗，人类对于生存问题只提出了很少几种答案，而

每一个人在其自身的生活中就将这些答案之一作为自己的答案，尽管他通常并没有觉察到自己给出的答案。在我们的西方文化中，几乎每一个人都认为他提出的是基督教的或犹太教的答案，或者是开明的无神论答案。然而，如果我们能用精神的X光来透视每一个人，那么我们就会发现，有那么多食人习俗的信徒，那么多图腾的崇拜者，那么多各种偶象的崇拜者，而只有很少的基督教、犹太教、佛教和道教的信徒。宗教是对人之生存所作的正式而详尽的答案，由于它可以在自觉意识中通过宗教仪式被人分享，因此，即使是最粗俗的宗教，也会通过互相之间的感情交流，使人产生一种合理而安全的感觉。如果它未被分享，如果复归的愿望同意识与现存文化的要求相反，那么，秘密的、个人的"宗教"就是一种神经病。

为了理解一个患者——或任何人——我们必须知道他对生存问题的解答是什么，或者换一种不同的说法，他尽心尽力所献身的那个秘密的、个人的宗教是什么。人们所认为的"心理问题"，大部分只是他基本"答案"的次要结果，因此，在理解他的基本答案——也就是他秘密的、私人的宗教——之前，要想"治愈"这些问题，只能是徒劳的尝试。

现在让我们再回到康乐的问题上来。根据前面所说，我们如何来给它下定义呢？

康乐是已经达到理性充分发展的一种状态：理性在这儿并不仅仅是理智判断的意思，而是通过"让事物在"（借用海德格尔语）——即让事物按其本来面目而存在——来掌握真理。只有当一个人已经克服了他的自恋，变得开放、敏感、机敏、觉醒、（禅宗意义上的）

空无，这时候，康乐才成为可能。康乐意指在感情上与人及自然充分地相关联，克服分离与异化，体验到与一切存在的同一——而同时又体验到我自己是独立的统一体我，是个体。康乐意指人充分地诞生，变成他潜在的样子；它意指具有充分的欢乐与悲哀的能力，或者，仍然换种说法，即是从一般人那种半睡眠的生活状态中觉醒，充分地觉醒。如果一切如此，那么也就意味着具有创造力；也就是说，对自己、对他人、对一切存在之物都作出反应与回答——是以我真正的、全体的人，对每一个人和每一个物的本来真面目作出反应与回答。在这种真正的应答行为中，有着创造性的区域，那就是按世界的本来面目来看待它，并把它体验为我的世界，即被我对世界的创造性掌握所创造和改变了的世界。这样，世界就不再是“在那边的”陌生世界，而是我的世界。最后，康乐意味着丢掉人的自我，放弃贪婪，停止追逐自我的保存与扩张，在存在的行为中——而不是在拥有、保存、觊觎和使用的行为中——成为他自己，体验他自己。

在前面的谈论中，我已经试图说明个体与宗教历史的相似发展。考虑到本文所要讨论的是精神分析与禅宗的关系，因此我觉得有必要至少对宗教发展的某些心理方面再作一个更为详尽的说明。

我曾经说过，人的生存这一事实向人提出了一个问题，这个问题是由人自身内部的矛盾引起的，这就是他既生活在自然之中，而同时又超越自然，因为他是觉察到自己的生命。任何人，只要他倾听这个向他提出的问题，把回答这个问题作为“最终关心”之事，并以其整体而不是仅凭思想来作答，他就是一个“宗教的”人；

所有试图提出、教授、或传播这种答案的体系就是宗教。另一方面，任何人及任何文化，如果对生存的问题充耳不闻，那就是非宗教的。对生存所提出的问题充耳不闻的最好例子莫过于我们这些生活在二十世纪的人自己。我们试图通过关心财产、威望、权力、生产、娱乐，而最终以试图忘掉我们——也就是我——的存在来回避这个问题。不管他是怎样经常地想到上帝或到教堂去，也不管他是多么地信仰宗教观念，只要他作为整体的人对生存问题充耳不闻，只要他对这个问题没有回答，他就是停步不前，他的生生灭灭就象他所生产出的成千上万种东西一样。他思考上帝，而不是体验自己就是上帝。

但这容易引起误解，似乎各种宗教除了要给生存问题一个答案之外，还必定具有某种共同的东西。事实上，就宗教的内容而言，并没有任何的一致性；恰恰相反，存在着两种根本对立的答案，这就是我们上面已经提到的关于个体的两种答案：一种是回到前人类、前意识的生存，废除理性，变为动物，从而与自然重新合为一体。表达这种愿望的形式有许多种，一个极端的例子是我们可以在日耳曼人“狂暴斗士”秘密团体中所发现的那种现象。“狂暴斗士”字面上的意思是“熊衫”，这些人将自己视为与熊同一。一个年轻人，在他加入这个团体时，必须“用一阵放肆而令人恐怖的狂怒来改变他的人性，这种狂怒使他与愤怒的猛兽相似。”①（这种回到前人类以与自然相统一的趋向决不仅限于原始社

① M．伊利亚德：《诞生与再生》（纽约，哈帕出版公司，1958），第84页。

会，只要我们把“熊衫”与希特勒的“褐衫”比较一下，这一点就会很清楚。尽管大部分国社党的信徒是由非宗教的、机会主义的、残忍的、追求权力的政客、容克[1]、将军、商人、官僚等组成，但由希特勒、希姆莱、戈培尔三头政治为代表的核心，却基本上与原始的“熊衫”组织没有区别。原始的“熊衫”成员为“神圣的”暴怒所驱使，把毁灭作为他们宗教幻想之最终实现的目标。而这些二十世纪的“熊衫”成员，实际上复活了与犹太人有关的“祭神杀牲”之传说，在这个过程中，表现出了他们最深的欲望之一：祭神的杀牲。他们杀戮的对象首先是犹太人，其次是外国人，接下来是德国人自己，最后，他们在最终完全毁灭的仪式中将妻子、儿女及自己杀尽。）还有许多不太古老的宗教形式致力于那种前人类的与自然合一。这可见之于以图腾动物为标志的部落的祭礼中，见之于那致力于对树木、湖泊、山洞等等的崇拜的宗教体系中，也可见之于那些把消除意识、理性和良心作为目标的狂欢的祭礼中。在所有这些宗教中，神圣的东西是那些把人转变为作为自然之一部分的前人类的幻想；“神圣者”（例如巫师）则是在实现他的目标中走得最远的人。

在另一端上的宗教，它们寻求人类生存问题的答案所用的方法是完全从前人类的生存中走出来，发展人类所特有的爱与理性之潜力，从而找到人与自然、人与人之间新的和谐。虽然在比较原始的社会中可能有人曾作过这种尝试，但对于整个人类而言，重大的分界线似乎

---

① 容克：德语 Junker的音译，原为普鲁士的贵族地主阶级，十九世纪后开始资产阶级化，成为半封建型的贵族地主。——译者

是在公元前两千年到公元纪年开始这段时间内。远东出现了道教与佛教，埃及出现了伊克纳顿的宗教革命，波斯出现了琐罗亚斯德的宗教，巴勒斯坦出现了摩西的宗教，墨西哥出现了奎特扎特的宗教，①所有这一切都表明充分转变了的人性已经出现。

所有这些宗教都寻求着统一性——这不是由走回到前个体、前意识天堂般和谐所发现的那种复归的统一，而是在新的水平上的统一：这种统一只有在人体验到他的分离，并经过与自己、与世界的异化阶段，充分诞生以后，才能达到。这个新的统一以人的理性之充分发展作为前提，这种发展将导致这样一个阶段，在这个阶段中，理性不再把人与他对实在直觉、直观的把握相分离。这个在前面而不是在过去的新目标有着许多象征：道、涅槃、悟、善、上帝。这些象征的不同是由于它们所由产生的国家之社会与文化的不同。在西方的传统中，为这个“目标”所选的象征符号是一个至高无上的国王或部落酋长的权威形象。但是，早在《旧约全书》的时代，这个形象就从专横的统治者变为受契约与诺言束缚的统治者。在先知的文献中，这个目标被视为是弥赛亚时期人与自然的新和谐；在基督教中，上帝将自身显现为人；在迈蒙尼德的哲学中以及在神秘主义中，拟人的因素和权威的因素几乎完全被排除，尽管在西方宗教流行的形式中，它们仍然保留着，没有多少变化。

犹太—基督教与禅宗思想的共同之处在于，它们都

① 请参见L．塞如纳的《燃烧的水》（伦敦，泰晤士与赫德森出版公司，1957）。

觉察到，为了完全的开放、应答、觉醒和有活力，我必须放弃我的“意志”（这是指我强迫、指挥、扼杀那外在于我和内在于我的世界的欲望）。用禅宗的术语来说叫做“使自己空无”——这并不意味着某种消极的东西，而是意味着敞开接受。在基督教的术语中，这经常被称之为“杀死自己并接受上帝的意志”。在这两种不同表述的背后，基督教的体验与佛教的体验似乎并没有多少差别。然而，就一般的解释和体验来说，这样的表述意味着不是人自己作决定，而是人让全知全能的父亲来作决定。这个父亲看护他，并知道什么东西对他有利。显然，在这种体验中，人并不是变得开放和敏感，而是变得服从和柔顺。如果没有上帝的概念，人们才能最好地在真正放弃自我主义的意义上顺从上帝的意志，这看起来似乎有点矛盾：如果我忘掉上帝，我就真正顺从了上帝的意志。禅宗讲的“空”就包含着放弃人的意志这种真实意义，然而却并没有复归到盲目崇拜天父偶象的危险。

## 四、意识、压抑与压抑之解除的本性

在前一章里，我尝试着对人和人类生存的概念作了一个概括的说明，这些概念构成了人道主义精神分析的目标之基础。但是，这些一般概念是精神分析与其它人道主义的哲学或宗教思想所共同具有的。因此，我们现在必须对精神分析为了实现它的目标所特有的方法作一个说明。

精神分析方法的最独特之处，毫无疑问，在于它想把无意识变为意识——或者用弗洛伊德的话来说，叫做

把本我转变为自我。这种说法听起来既简单又清楚，但实际上却并非如此。问题很快就会产生：无意识是什么？意识是什么？压抑是什么？无意识如何变为意识？如果这种变化发生，会产生什么结果？

首先我们必须考虑到，意识（conscious）与无意识（unconscious）是在几种不同的意义上被使用的，其中之一可以说是从功能上来说的。“意识”和“无意识”是指个体内在的一种主观状态。说他意识到这个或那个心理内容，意思是说他觉察到（aware）感情、欲望、判断等等。在这个意义上使用无意识，那就是指一个人没有觉察到自己的内在体验这样一种心理状态；如果他对包括感官体验在内的一切体验都毫无觉察，那么他就完全象一个无意识的人。说一个人意识到某些感情等等，意思是说就这些感情而言，他是有意识的；说某些感情是无意识的，意思是说就这些感情而言，他是无意识的。我们必须记住，“无意识”并不是说没有任何冲动、感情、欲望、恐惧等等，而仅仅是说没有觉察到这些冲动。

与上述功能的意义完全不同的另一种用法，是把意识与无意识归之于人体的某个部位以及与这些部位有关的内容。在这种情况下，一般都说“这个意识”或“这个无意识”。这里的“这个意识”是指有着特定内容的人格的一部分，而“这个无意识”则是指有着另一特定内容的人格的另外一部分。按照弗洛伊德的看法，无意识本质上是非理性的场所。而在荣格的思想中，却几乎与此完全相反，他认为无意识本质上是智慧的最深之本源，而意识则是人的理智部分。按这种看法，无意识被理解为犹如一座房子的地窖，其中堆积着各种上层建筑

中没地方放的东西；弗洛伊德的地窖里主要存放了人的罪恶，而荣格的地窖里则主要存放的是人的智慧。

正如H.S.萨利文所强调的，在部位的意义上使用“这个无意识”是不适当的，它是对其中包含的心理事实作了蹩脚的解释。我想再补充一句，宁可选择这种实体性的而不选择那种功能性的概念，这与我们当代西方文化的一般趋势相一致，现代西方文化的趋势是从我们有而不是从事物在来理解事物。我们有焦虑的问题，我们有失眠症，我们有抑郁症，我们有精神分析学家，正如我们有汽车、房子或孩子一样。用同样的语气来说，我们还有一个“无意识”。许多人用“潜意识”这个词来代替“无意识”，这并不是偶然的。他们这样做显然是因为“潜意识”更适合于部位的观念；我可以说“我没有意识到”这个或那个，但我却不能说“我潜意识到”它。

还有另外一种对“意识”的用法，这种用法有时会导致混乱。意识被认为与反思的理智相一致，无意识被认为与不反思的体验相一致。当然，假如这种用法的意义很清楚，不至于与另外两种意义相混淆，那么可以不去反对它。然而，这种用法似乎很不幸；理智的反思固然总是有意识的，但有意识的却并不都是理智的反思。如果我看一个人，我就觉察到了这个人，觉察到了由于这个人而在我之中所发生的一切，但是，只有把我与他分离为主体—客体的对立，这个意识才会与理智的反思相一致。这与我觉察到自己的呼吸，情况完全相同，觉察到自己的呼吸与思考呼吸是根本不同的两回事；事实上，当我一开始思考我的呼吸，我就不再觉察到我的呼吸了。这种情况适用于我使自己与世界相关的一切活

动。关于这一点，我们将在后面作进一步的说明。

决定了把意识与无意识作为觉察与未觉察的一种状况，而不是作为人格及其特定内容的“部分”以后，我们现在就必须考虑这样一个问题：是什么东西阻止我们觉察到体验？换句话说，是什么东西使得体验不变为意识？

但是，在我们讨论这个问题之前，又产生了另一个必须首先回答的问题。如果我们在精神分析的范围内来谈意识与无意识，那么就蕴含着意识的价值要高于无意识的意思。如果不是这样，我们为什么还要努力扩大意识的领域呢？然而，就意识本身来说，显然并没有特别的价值；事实上，人们有意识的心理中所具有的大部分东西都只是虚构与妄想；在许多情况下，这与其说是因为人们没能力看到真相，不如说是因为社会的作用。在人类历史上，大部分社会（某些原始社会除外）的特征都是少数人统治并剥削多数人。为了做到这一点，少数人一般都使用武力，但仅靠武力是不够的。从长远的观点来看，必须使多数人自愿地接受剥削，而这要成为可能，则大多数人心中就必须充满各种谎言与虚构，并以此来解释和证明接受少数人统治的合理性。然而，人们对于自己、他人及社会等等的知识大部分都是虚构，这还不是唯一的原因。在人类历史的发展中，每一个社会都不得不在它已经发展了的特定形式中按其自身的需要而继续生存，它通常都是通过不顾人所共有的更广泛的人类目标来实现这种生存的。社会目标与众人目标的矛盾也导致各种（社会性的）虚构和幻想，这些虚构和幻想否定人的目标和一定的社会目标的分歧，或者使这种分歧合理化。

于是，我们可以说，意识的内容大部分都是虚构和幻想，并没有准确地代表现实。因此，意识本身也就不是什么很有价值的东西。只有当隐藏着的现实（即没有被意识到）被揭示出来，不再是隐藏着（即变为有意识）时，才得到某种有价值的东西。关于这一点，我们在后面还要讨论。现在我只想强调一下，我们意识中的大部分东西都只是“虚假的意识”，这些虚构的不真实的观念基本上都是社会填塞给我们的。

但是，社会的作用还不仅仅是把虚构的东西灌输到我们的意识中，它同时也阻止我们去觉察现实。对这个问题作进一步的详细说明，就把我们直接引导到了关于压抑或无意识如何发生的中心问题。

动物对它周围的东西也具有意识，用R.M.巴克斯的话来说，我们可以称之为“简单的意识”。人脑的结构由于比动物的更大、更复杂，因此就超越了这种简单意识，成为自我意识的基础，并觉察到他自己是他体验的主体。但也许是因为人脑极度复杂[①]的缘故，人们的觉察可以由各种可能的方式组成，任何体验想要被觉察，都必须在构成有意识思想的范畴中能够被理解。有些范畴，例如时间和空间，它们可能是普遍的，构成了人所共有的知觉范畴。另一些范畴，例如因果关系，它们可能对许多人来说是有效的知觉范畴，但并非对一切人如此。还有一些范畴甚至更不普遍，不同的文化之间有着很大的不同。但不管怎样，体验要想进入觉察的领域，它就必须在我们的概念体系和范畴中能够被理解、被叙

---

① 威廉·沃尔夫博士在给我的信件中谈到了关于意识的神经病学基础，使我受到了很大的启发。

述、被安排。①这个体系本身是社会进化的结果。每一个社会都由它自己的生活实践以及它叙述感觉、理解的模式，发展出一个范畴体系，这个体系决定着觉察的形式。这个体系的起作用，似乎可以说象一个社会调节的过滤器；体验如果不能穿过这个过滤器，便无法进入觉察领域。

于是，问题便是更加具体地了解这个“社会过滤器”如何起作用，如何允许某些体验通过，而又阻止另一些体验进入觉察领域。

首先我们必须考虑到，有许多体验并不是很容易在我们的觉察中被感知到的。疼痛也许是最容易被有意识地感知到的肉体感受；性欲、饥饿等也是容易被感知到的；很显然，凡是与个体或群体生存有关的感觉都容易被觉察。但是，当涉及到更微妙的或更复杂的体验时，例如在清晨看到一朵含苞欲放的玫瑰花，上面有一颗露珠，当时空气还有一丝儿寒意，而太阳正在冉冉升起，一只鸟儿在尽情地欢唱——这样一种体验，在有些文化中是很容易被觉察到的（例如在日本）。但在现代西方文化中，同样的体验通常却没有被觉察，因为它还没有

① 在谈到童年记忆的健忘时，E. 沙克特曾表达了与此相同的观点（请参见他那给人以启发的论文《记忆与童年的健忘》，载《精神病学》第十卷第一期，1947）。如文章的标题所表明的那样，他的文章中所特别关心的是儿童的健忘问题，以及儿童与成年人所用的范畴之间的差异。他的结论是：“儿童早期的经验同成年人记忆的范畴与组织之不相容，在很大程度上是由于……成年人记忆的约定俗成。”我认为他关于儿童与成年人记忆的看法是正确的，但我们发现，不仅儿童与成年人的范畴之间有区别，不同文化的范畴之间也有区别，此外，这不仅是一个记忆问题，而且也是整个意识的问题。

"重要"或"重大"到足以引起注意。微妙的情感体验是否被觉察，要依这种体验在一定的文化中被培养的程度而定。有许多情感体验，在某种语言中没有任何语词可以表达，而在另一种语言中则可能有非常丰富的词汇来表达这种感情。例如在英语中，我们有"爱"这样一个词，它所包含的体验从喜爱、情爱、友爱到母爱。在一种语言中，如果不同的情感体验并不是由不同的词来表达，那么，一个人的体验要被觉察就几乎是不可能的。反之亦然。一般说来，如果语言中没有词汇来表达一种体验，那么这种体验就很少被觉察。

但这仅是语言过滤作用的一个方面。不同语言之间的差异，不仅由于它们使用不同的词汇来表达某种情感体验，而且由于它们的句法、语法以及词汇的基本意义有所不同。整个语言包含着一种生活态度；它是以某种方式体验生活的一种凝固的表述。①

这里举几个例子。例如，在有些语言中，"下雨"这个动词形式的变化是依我对下雨的体验不同而定的，我是在外面淋到了雨才说下雨的呢，还是在屋里见到下雨或听人告诉我下雨我才说下雨的呢？很显然，这是把语言的重点放在所体验的事实（在本例中就是下雨）之不同的来源上，这对于人们体验事实的方式有着深刻的影响。（例如，在我们现代文化中，重点是放在知识的纯粹理智方面，至于我如何知道一个事实，是直接或间接地体验到的，还是听来的，这却没有多大关系。）在希伯来语中，动词变化的主要原则，是决定一个动作完

① 请参见本杰明·沃夫在其《元语言学论文集》（华盛顿，Foreign Service Institute 1952）中所作的开创性贡献。

成了（完成式）还是未完成（未完成式），至于这个动作发生的时间——过去、现在、未来——则以次要的形式来表示。在拉丁语中，两个原则（时间与完成）同时被使用，而在英语中，我们主要注重于时间。这不消说，动词形式的变化也表达了体验活动的不同。①

另一个例子见之于各种语言动词和名词的不同用法中，甚至见之于说同一种语言的人中间。名词是指一个“事物”，动词则是指一个动作。越来越多的人喜欢从有事物的角度来思考，而不是从存在或动作的角度来思考，因此，他们更喜欢用名词而不喜欢用动词。

语言通过它的词汇、语法、句法以及凝结在其中的整个精神，决定着我们如何体验，以及何种体验被我们觉察。使得觉察成为可能的那个过滤器，其第二个方面是逻辑，逻辑在一定的文化中指导着人们的思维。正象大多数人所认为的那样，他们的语言是“自然的”，其它一些语言只不过是用不同的词汇来表示相同的东西而已，他们还认为，决定人们思维的那些规则也是自然的、普遍的。他们认为在一种文化体系中不合逻辑的东西，在其它任何文化体系中也是不合逻辑的，因为它与“自然的”逻辑相抵触。一个很好的例子就是亚里士多德的逻辑与悖论逻辑的不同。

亚里士多德的逻辑是建立在同一律（A是A）、矛

① 对于这种不同所具有的重要性，从英文译本与德文译本的《旧约圣经》中就可以看得很清楚；希伯来语用完成式来表达一种感情体验，例如完成式的“爱”，意思是“我充分地爱”（I love fully），但译者却常常误解了这种用法，把它译为“我爱过”（I loved）。

盾律（A不是非A）与排中律（要么是A，要么是非A，两者必居其一）基础之上的。亚里士多德说："同一事物在同一方面不能同时既属于又不属于同一事物……这就是一切原理中最确实的原理。"①

与亚里士多德的逻辑相反的逻辑，我们可称之为悖论逻辑，它认为A与非A作为X的谓项并不互相排斥。悖论逻辑在中国和印度的思想中，在赫拉克利特的哲学中，以及后来以辩证法的名称在黑格尔与马克思的思想中，都占主导地位。悖论逻辑的一般原则在老子那里说得很清楚："正言若反"，②庄子说得也很清楚："其一也一，其不一也一"。③

对于一个生活在亚里士多德逻辑的正确性是毋庸置疑的文化之中的人来说，要意识到与亚里士多德逻辑相矛盾的体验，即使不是不可能，也是十分困难的，因为从他的文化立场来看，这种体验是荒谬的。弗洛伊德的"矛盾心理"概念就是一个很好的例子。这个概念是说，我们对同一个人，可以同时既恨又爱。这种体验，从悖论逻辑的立场来看，是十分"符合逻辑的"，而从亚里士多德逻辑的立场来看，却是没意义的。结果，对于大多数人来说，要觉察到"矛盾心理"的感情是非常困难的。如果他们觉察到爱，他们就不会觉察到恨——因为对同一个人，同时具有两种相矛盾的感情，那将是

① 亚里士多德：《形而上学》卷四，1005b 20，引自R.霍普译本（哥伦比亚大学出版社，纽约，1952）。（请参见汉译本，商务版，第62页。——译者）

② 见《老子》第78章。——译者

③ 见《庄子·大宗师》。——译者

完全无意义的。①

除了语言和逻辑之外，这个过滤器还有第三个方面，这就是体验的内容。每一个社会都排斥某些思想和感情，使之不被思考、感觉和表达。有些事物不但“不做”，而且甚至“不想”。例如在一个尚武的部落，它的成员靠屠杀与抢劫其他部落的成员为生，其中可能会有个别的人对屠杀与抢劫感到嫌恶。但是，他要觉察到这种感觉是非常不可能的，因为这将与整个部落的感情不相容；要觉察到这种不相容的感情就意味着感觉到完全孤立和受排斥的危险。因此，有着这种嫌恶感的人可能会出现一种由心理或情感引起的呕吐症状，而不会让这些嫌恶感进入他的觉察领域。

在一个爱好和平的农业部落里可能会发现与此正好相反的情况。部落成员中可能会有人想出去屠杀和抢劫其他部落的成员，他也可能不允许自己觉察到这种冲动，而是出现一种症状——可能是强烈的恐惧症。还有另外一个例子：在我们的一些大城市里，一定有许多店主，我们假设这些店主有这样一个顾客，他非常需要一套衣服，但他没有足够的钱购买，甚至连最便宜的也买不起。在这些店主中必然有一些人会产生一种具有人性的自然冲动，想以这个顾客买得起的价格卖一套给他。但在这些店主中，又有多少人会允许自己觉察到这种冲动呢？我想是很少的。大部分人会抑制这种冲动，我们在这些人中间可能会发现一些对这个顾客的侵犯性

① 请参见我在《爱的艺术》中对这个问题所作的更为详细的讨论。（世界前景丛书，哈帕与布鲁斯出版公司，纽约，1956，第72页后诸页。）

行为，这些行为掩饰了无意识的冲动，也可能他们在当晚的梦中会把这种冲动表现出来。

在说明这个论点——不允许与社会不相容的东西进入觉察领域——中，又进一步提出两个问题。为什么某些内容与一定的社会不相容呢？为什么个人那么害怕觉察到这种被社会禁止的内容呢？

对于第一个问题，我必须提到“社会性格”（social character）这个概念。任何社会为了生存，都必须使他的社会成员形成这样一种性格：他**们想做他们必须做的事**；他们的社会功能必须内在化，并转变为某种他们想要做的事，而不是被迫去做的事。一个社会不允许违背这个模型，因为倘若这种“社会性格”丧失了凝聚力和稳固性，许多个体就会不再按照他们被期望的那样去做，社会要在原有的形式中继续生存也就会遭到危险。当然，各个社会实施其性格的强制程度是不同的，为保护这个性格而奉行的禁忌也不同，但在所有的社会里都有禁忌，违背这些禁忌，就会遭到社会的摈弃。

第二个问题是，个人为什么如此害怕这蕴含着的摈弃危险，以至于不允许自己觉察到“被禁止的”冲动？为了回答这个问题，我必须再次提及我曾在别处所作的更充分的讨论。① 简要地说，除非他精神错乱，否则他就必须以某种方式与他人发生联系。与他人全然无关会把他带到精神病的边缘。就他是一个动物而言，他最怕的是死亡；而就他是一个人而言，他最怕的是完全孤

① 请参见我在《逃避自由》（纽约，莱因哈特出版公司，1941）以及《健全的社会》（纽约，莱因哈特出版公司，1955）中对这个观点的说明。

独。这种害怕要胜过弗洛伊德所说的阉割恐惧，它是不允许人们觉察到被禁忌的感情与思想的实际动因。

这样，我们就得出结论，意识与无意识是受社会制约的。我所觉察到的一切感情与思想，都通过了（由社会调节的）语言、逻辑和禁忌（社会性格）这三重过滤。不能通过过滤的体验便停留在觉察之外；也就是说，它们仍然是无意识的。①

关于对无意识的社会性之强调，必须作两点限定。其一是比较明显的，即除了社会的禁忌之外，不同的家庭各自还对这些禁忌有详尽的说明；一个由于觉察到那些对大家都是禁忌的体验而惧怕被父母遗弃的孩子，除了社会的一般约束之外，他还将抑制那些被个人方面的过滤器阻止着不能进入觉察领域的感情。另一方面，内部比较开放并较少“抑制”的父母，由于他们自己的影响，则往往使得社会过滤器（和超我）比较宽大而易于通过。

另一个限定则涉及到更为复杂的现象。我们不但抑制那些与社会思维模式不相容的冲动，阻止其进入觉察领域，而且抑制那些与整个人类的构造原则及成长不相容的冲动，用我们充分发展了的人的说法，即是抑制那些与“人道主义的良心”不相容的冲动。

毁灭的冲动，或复归子宫的冲动，或死亡的冲动，或吃掉那些我想与之接近的人的冲动——所有这些以及许多其它复归性冲动，与社会性格可能相容，也可能不

① 对意识的这种分析导致了与卡尔·马克思相同的结论。马克思在系统阐述意识问题时说：“不是人们的意识决定人们的存在，相反，是人们的社会存在决定人们的意识。”（见中译本《马克思恩格斯选集》第二卷，第82页。——译者）

相容，但它们无论在什么情况下都不会与人类本性进化的固有目标相容。婴儿想要吸奶这是正常的，这就是说，它与婴儿当时所处的进化状态是相符合的。如果一个成年人有这样的目标，那他就是病了；因为他不仅被他的过去所推动，而且也被他整个结构中的固有目标所推动，所以他感觉到了“他是”与“他应该是”两者之间的差异；“应该”在这儿并不是道德意义上的命令，而是他由之发展的染色体中固有的内在进化目标，正象他未来的身体构造、眼睛的颜色等等，都已经“存在”于染色体中一样。

如果人与他生活于其中的社会群体失去联系，他会害怕彻底的孤立，而由于这种害怕，他就不敢去想“未被想的”东西。但是，人也害怕与人性完全相脱离，这个人性在他之中，由他的良心体现出来。完全无人性也是可怕的，尽管历史的证据似乎表明，如果整个社会都采取非人性的行为规范，那么，无人性便不会比被社会排斥更可怕。一个社会越是接近有人性的生活规范，孤立于社会与孤立于人性两者之间的冲突就越小。社会目标与人的目标之间的冲突越大，个人在这两种孤立的危险极端之间被撕裂得也就越厉害。几乎用不着多说，一个人由于他自己理智与精神的发展，他越是感觉到自己与人性的一致，他就越能忍受社会的排斥。反之，他越是感觉不到自己与人性的一致，他就越不能忍受社会的排斥。一个人按照自己的良心而活动的能力，依他超越他的社会之界限的程度，从而变为一个世界公民、“世界主义者”的程度而定。

个人不能允许自己觉察到与他的文化模式不相容的思想与感情，因此，他被迫抑制它们。从形式上说，什

么是无意识的，什么是有意识的，（除了受个人、家庭的条件限制和人道主义的良心影响之外）是依社会的结构及它所产生的感觉与思维的模式而定的。至于无意识的内容，任何概括都是不可能的。但我们可以作这样一个说明：它总是代表着整个的人，包括人之潜在的一切黑暗与光明的可能性；它总是包含着人对生存问题所能作出的种种不同答案的基础。在最具倒退性的文化中，一心要回到动物的生存状态这种愿望占主导地位，并且被意识到，而一切想要从这种水平中冒出来的努力都受到抑制。在一个从倒退转向精神的一向前的目标这样一种文化中，那些代表黑暗的力量就不被意识到。但是，在任何文化中，人都具有一切潜在的可能性；他是古代的人，是猛兽，是吃人的人，是偶象崇拜者，他也是具有理性、爱和评判能力的人。因此，无意识的内容既不是善也不是恶，既不是理性也不是非理性；它又两者皆是；它是人的一切。无意识是整个的人——减去人与他的社会相应的部分。意识代表社会的人，代表着个人投身于其中的历史境况所设立的种种偶然的限制。无意识则代表普遍的人，整个的人，这个人植根于宇宙之中；无意识又代表着在他之中的植物、动物和精神；无意识还代表着人的过去以至人类生存的开端，代表着人的未来直至人变为充分的人，到那时，自然将人化，人将“自然化”。

我们已经定义了意识和无意识。那么，如果我们说使无意识成为意识，或解除压抑，这是什么意思呢？

在弗洛伊德的概念中，使无意识成为意识的功能是有限的，这首先是因为无意识被认为主要是由受压抑的、本能的欲望所组成，这些欲望受压抑是因为它们与

文明的生活不相容。弗洛伊德探讨了单独的本能欲望，诸如乱伦冲动、阉割恐惧、阴茎妒忌等等。他认为，对这些欲望的觉察在特定的个人历史中是被压抑的。而觉察到被压抑的冲动，被认为是有助于凯旋的自我对它的支配。如果我们摆脱弗洛伊德的无意识这个有限的概念，采用我们前面所说的观点，那么，弗洛伊德的目标——把无意识转变为意识（“本我变为自我”），就获得了广泛而深远的意义。把无意识变为意识，是将人的普遍性这个纯粹观念转变为这个普遍性的活生生体验；它是人道主义的体验的实现。

弗洛伊德清楚地知道压抑怎样干扰人对现实的感觉，以及解除压抑怎样导致对现实的重新评价。弗洛伊德把无意识冲动的扭曲作用（distorting effect）称之为“移情作用”（transference）；H.S.萨利文后来称同样的现象为“倒错扭曲”（“parataxic distortion”）。弗洛伊德首先在患者与精神分析学家之间的关系中发现，患者并不把分析者视为分析者，而是把他视为（患者）自己的期望、欲望与焦虑的投射，这些东西最初形成于他的体验之中，是由于他童年时代某些重要人物的影响。只有当患者与他的无意识联系时，他才能克服自身产生的扭曲，并见到分析者这个人，以及他的父亲或母亲本来的面目。

弗洛伊德在此所发现的是这样一个事实，即我们都以扭曲的方式来看现实。我们以为是在看一个人的本来面目，但实际上看到的却是我们自己关于这个人的意象的投射，而我们自己却并没有觉察到这一点。弗洛伊德不仅看到了移情的扭曲影响，而且也看到了压抑的许多其它扭曲影响。由于一个人是受他自己所不知道的冲动

推动的，这些冲动与他的有意识思想（这代表着社会现实的要求）不一致，他就会把自己无意识的欲望投射到另一个人身上，因而觉察不到这些欲望是自身内部的，他愤怒地以为是在他人之中（“投射”）。或者，他会为自己的冲动虚构一些合理的理由，而这些冲动实际上却是由于完全不同的原因。这种有意识的理由是对我们无意识真实动机的假解释，弗洛伊德称之为文饰作用(rationalizations)。不管我们涉及到的是移情、投射还是文饰作用，当事者所意识到的大部分都是虚构的，而他所压抑的（即无意识的）却是真实的。

根据上述关于社会的破坏性影响以及对无意识的构成所作的更加广泛的考虑，我们得出一个新的关于无意识—意识的概念。我们可以这样说，一般人认为自己是醒着，实际上他却是半睡着。“半睡着”，我的意思是说，他与现实的接触是非常片面的，他所认为的实在（在他之内的和之外的），大部分都是他的心理虚构。他只是在自己的社会功能所必需的范围内才觉察到事物的真相。他觉察到他的同胞是因为他需要与他们合作；他觉察到物质的和社会的现实，也是因为他为了操纵它们而必须要觉察到。他对现实的觉察局限于生存的目标所必需觉察的范围内。（在睡眠状态中，对外部现实的觉察暂时停止，但在必要的情况下很容易恢复；而精神错乱则与此不同，对外部现实的充分觉察已经不存在，即使在各种危急情况下也不会恢复。）一般人的意识主要是由虚构和幻想构成的“假意识”，而他没有觉察到的却正是真实的东西。这样，我们就可以区别一个人意识到的与变得意识到了的不同。他意识到的大部分是虚构的东西，对存在于这些虚构东西之下的真实，他能够

变得意识到。

根据前面所作的讨论，我们可以得到无意识的另一个方面。因为意识只代表了社会地形成的体验之一小部分，而无意识却代表了普遍的人之富足与深沉，所以，压抑状态会导致这样一个事实，即我这个偶然的、社会的人，与我整个人性的人分离开来。我对于自己是一个陌生人，就象其他人对于我来说都是陌生人一样。我被从人类体验的巨大领域割除出来，只剩下一个人的碎片，成为一个只能体验到自身与他人之中真实存在物之一小部分的残缺不全的人。

到目前为止，我们所谈到的都只是压抑的扭曲作用。还有另外一个方面也是必须提及的，即大脑思考(cerebration)并不导致扭曲，而是导致体验的不真实。由此我要提到这样一个事实：我以为我见到了，但实际上我只见到了言词；我以为我感觉到了，但实际上我只是思考感觉。大脑思考的人是被异化了的人，就象柏拉图所说的洞穴里的人，他看到的只是影子，但他却误以为是直接的现实。

这种大脑思考的过程与语言的模棱两可有关。一旦我们用语言把某种东西表述出来，就产生异化，充分的体验就被言词所取代。充分的体验实际上是存在到用语言表达时为止。大脑思考的过程在现代文化中比以往历史上任何时候都更加普遍和强烈。理智的知识是科学与技术成就的条件，正是由于对理智知识的日益强调，以及与之有关的对文化与教育的强调，体验才越来越被言词所代替。然而，有关的人却没有意识到这一点。他认为他看到了某种东西；但实际上除了记忆与思想之外，没有任何体验。当他认为他把握了实在时，实际上只是

他的大脑—自我把握了它，至于他这整个的人，他的眼睛，他的手，他的心，他的肚子，却什么也没抓住—事实上，他并没有参与到他认为是他的体验中去。

那么，在无意识变为意识的过程中所发生的是什么呢？要回答这个问题，我们最好换一个提问方式。因为并不存在"意识"这种东西，也不存在"无意识"这种东西。所存在的只有意识—觉察（consciousness-awareness）与无意识—未觉察（unconsciousness- unawareness）的程度。因此，我们的问题不如这样提：当我觉察到我以前一直未曾觉察到的东西时发生了什么？按照前面所说，这个问题的答案大体上是这样的：在这个过程的每一步，都是在不断地了解到我们"正常"意识虚构的和不真实的特性。意识到未曾意识到的，从而扩大意识，这意味着接触实在，并且——在这个意义上——接触真理（在理智上和在感情上）。扩大意识的意思是拉开幕布，离开山洞，把光明带入黑暗。

这与禅宗称之为"悟"的体验一样吗？

这个问题我将在后面讨论，这里我想进一步讨论一下对精神分析来说是至关重要的一个问题，即：使得无意识转变为意识[①]的洞察与知识的本性。毫无疑问，弗洛伊德在其精神分析研究的最初几年里，所持的是传统的理性主义的信条，即认为知识就是理智的、理论的知识。他认为，向患者解释某些发展为什么会发生，告诉

① 我们没有任何词来表达这种转变。我们可以说，"恢复未被压抑"(reversion of repressedness)或者更具体地称之为"觉醒"(awakening)；而我则提出了"压抑之解除"(de--repression)这个词。

患者分析者在他的无意识中发现了什么，这就足够了。这种被称为“解释”的理智知识，被认为可以引起患者的变化。但是不久以后，弗洛伊德和其他精神分析学家就不得不发现斯宾诺莎这样一句话的真理性：理智的知识有助于变化仅仅是因为它同时也是感情的知识。很显然，理智的知识本身并不能产生任何变化；也许，除非是说，一个人有了关于他无意识冲动的理智知识，可以更好地控制这些冲动，但这是传统伦理学的目标，而不是精神分析的目标。只要这个患者仍然保持分离的科学观察者的态度，把自己作为他调查研究的对象，他就没有接触到自己的无意识，最多只是思考它；他并没有体验到自身内部更广阔，更深沉的实在。发现一个人的无意识，准确地说，并不是一个理智的行为，而是一种感情的体验，它几乎是无法言说的。这并不意谓思维与推测不会居于发现行为之前，但发现行为本身却总是一个总体的体验。总体的意思是说，他整个的人体验到它；这种体验以自发性与突发性为其特征。一个人的眼睛突然张开；自身与世界以不同的方式显现出来，并可以从各个方面看到它们。在这种体验发生之前，一般都会出现一种巨大的焦虑，然后是一种新的力量感与确定感呈现出来。发现无意识的过程可以说是连续不断地扩大体验的过程，这些体验深深地被感受到，并超越理论的知识与理智的知识。

这种体验性知识的重要性在于，它超越了主体的理智将自身作为一个客体来观察的那种知识与觉察，从而超越了西方的、理性的认识概念。（西方传统中也有涉及到体验性知识的例外情况，这可见之于斯宾诺莎的最高认识形式——直觉；也可见之于费希特的理智直觉，

或柏格森的创造性意识。所有这些直觉范畴都超越了主一客体分离的知识。这种体验对于禅宗问题的重要性，将在后面讨论到禅的时候再予以阐明。）

在概述精神分析的基本要素时，还有一点是必须提及的，即精神分析学家的角色。最初，它与任何医生"治疗"病人没什么不同。但几年以后，情况发生了根本的变化。弗洛伊德认识到，分析者本身需要被分析，也就是说，分析者需要经历他的病人后来将要经历的过程。这种需要可以解释为是由解除分析者自己的盲点、神经病倾向等等的必要性造成的。但是，就弗洛伊德自己的观点来说，这种解释似乎还不够。在我们上面所引用过的弗洛伊德的早期论述中，他曾谈到，分析者需要成为一个"榜样"，一个"导师"，要能够处理他与患者建立在"热爱真理"的基础上，并排除任何"虚伪与欺骗"的关系。在这里，弗洛伊德似乎感觉到了分析者具有一种超越一般医生与病人之关系的功能。但是，他仍然没有改变他的基本概念，即分析者是一个独立的观察者，而患者则是他所观察的对象。在精神分析的历史上，独立的观察者这个概念曾受到来自两方面的修改。首先是弗伦茨，他在生命的最后几年中认为，对于分析者来说，仅仅观察和解释是不够的，分析者必须能够爱患者，要以患者在童年时就需要、但却一直未曾体验到的那种爱去爱患者。弗伦茨心中并不认为分析者对患者应该有一种性爱，而是认为应该有一种父爱或母爱，或

---

① 请参见S.弗伦茨的论文集，C. 汤普森编辑出版（Basic Books, Inc.），以及I. 德福雷在《爱的影响》（纽约，哈帕出版公司，1954）中对弗伦茨的思想所作的杰出研究。

者说得更一般些，是一种爱的关怀。①H.S.萨利文从不同的方面得出了与此相近的观点。他认为分析者绝不能具有独立观察者的态度，而必须是“参与的观察者”，他试图超越那种分析者分离在外的正统观念。照我看来，萨利文还不够彻底，我们宁可把精神分析学家的角色定义为“观察的参与者”，这要比“参与的观察者”更确切些。但即使是“参与者”这个词也不能把这里的意思完全表达出来，因为“参与”仍然意味着是外在的。要得到关于另外一个人的知识，必须在那个人里面，必须成为他。精神分析学家之所以能够理解患者，就在于他在自身内部体验到了患者所体验的一切，否则他只会具有关于患者的理智知识，而永远不会真正知道这个患者的体验，也不能向患者传达他对患者体验的分享与理解。在分析者与患者创造性的关系中，在完全投身于患者的行为中，在对患者充分开放与应答中，在被患者渗透、或者说在这种中心对中心的关系中，存在着精神分析的理解与治疗的一个基本条件。①分析者必须变为患者，但他又必须仍然是他自己；他必须忘记他是医生，但他又必须仍然知道他是医生。只有当他接受了这种悖论，他才能提出由于植根于他自身的体验因而具有权威性的“解释”。分析者分析患者，但患者也分析了分析者，因为分析者分享了患者的无意识，就不得不澄清他自己的无意识。因此，分析者不仅治愈了患者，也被患者治愈。他不仅理解了患者，也最终被患者所理解。达到了这个阶段，也就达到了一致与交融。

---

① 请参见我的论文《心理学的界限与危险》，载于W.莱布里兹编的《宗教与文化》（纽约，哈帕出版公司，1959）。

与患者的这种关系必须是现实的，必须摆脱一切感情用事。分析者以及任何人都不能"拯救"他人。他可以做一个向导或助产士；他可以指示道路，排除障碍，有时候还能给予一些直接的帮助，但他永远不能为患者去做只有患者自己才能做的事。他必须把这一点十分清楚地告诉患者，不仅是用语言，而且要以他的整个态度。他也必须强调对现实处境的认识，这种处境甚至比两个人之间必需的那种关系更受到限制；如果这个分析者要过他自己的生活，而同时又要治疗许多病人，那么在时间和空间上都会有许多限制。但是在患者与分析者相遇的此时此地，却是没有限制的。在他们相遇的时候，在进行分析的时候，在两人相互交谈的时候，无论是对于患者还是对于分析者，世界上都没有比他们的交谈更为重要的东西。分析者在与患者共同工作的几年中，确实超越了传统的医生角色；他成为一个导师，一个榜样，也可能成为一个大师——假如他在获得了充分的自我意识与自由，在克服了异化与分离之后，便把自己认作被分析者。分析者说教的分析并不是自我分析这个连续过程的结束，而是开端，也就是说，是日益觉醒的开端。

## 五、禅宗的原理

前面我概述了弗洛伊德的精神分析及其由之发展而来的人道主义的精神分析。我讨论了人的生存及其提出的问题，我把康乐的本性定义为克服异化与分离；我讨论了精神分析用以实现其目标，即突破无意识的特殊方法。我还讨论了无意识与意识的本性是什么的问题，讨

论了“知道”与“觉察”在精神分析中的意义；最后，我讨论了精神分析学家在分析过程中的角色。

为了讨论精神分析与禅的关系，我似乎应该系统地描绘一下禅宗。很幸运，这项工作无需我来做，因为在本书所收录的铃木大拙博士的禅宗讲座中（以及在他的其它一些著作中），他已经在语言文字所能表达的范围内，把他对禅的性质之理解传达给了我们。然而，对于那些与精神分析直接有关的禅宗原理，我还必须再说一下。

禅的本质在于获得开悟。未曾有过这种体验的人永远不能完全理解禅。由于我从未体验到过开悟，因此我只能用一种肤浅的方法来谈论它，而不是用谈论它所应该用的方法——从充分的体验来谈论它。但这并不象C.G.荣格所说的，由于开悟“描绘的是一种悟的艺术与方法，因此欧洲人要去体验它实际上是不可能的。”① 就其本身而言，禅对于欧洲人来说并不比赫拉克利特、迈斯特尔·埃克哈特、或海德格尔更难理解。困难在于要获得开悟所需要的巨大努力。这种努力超过了大多数人所愿意作出的努力，这也是为什么即使在日本开悟的人也很少的原因。然而，即使我不能以任何权威性来谈论禅，但由于我有幸读到了铃木博士的著作，听到过他的不少讲座，并读了我所能找到的一切关于禅宗的其它资料，使我对禅的基本内容至少有了一个大致的观念，我希望这种观念能使我对禅宗与精神分析作一个尝试性的比较。

① 见铃木大拙所著《禅宗入门》的前言（伦敦，雷德出版公司，1949），第9～10页。

禅的基本目标是什么？用铃木的话来说："禅在其本质上是了解人的存在之本性的艺术，它指出从束缚到自由的道路，……我们可以说，禅彻底而自然地解放了贮藏在我们每个人内部的一切能力，这些能力在一般的环境中是被束缚被扭曲的，以至于它们找不到任何适当的途径来活动。……因此，禅的目标就是要拯救我们，使我们免于疯狂或残废。这就是我所说的自由，它使我们心中固有的一切创造性和仁慈的冲动得以任意活动。我们都拥有使我们幸福和互爱的一切必要的能力，但我们一般对这个事实却视而不见。"① 在这段解说中，我们发现禅的许多基本要点，这些基本要点都是我想要强调的：禅是了解人的存在之本性的艺术；它是从束缚到自由的道路；它解放我们的自然能力；它使我们免于疯狂或残废；以及它促使我们表现出对幸福和爱追求的能力。

禅的最后目标是悟的体验，称之为satori。② 铃木博士在他的讲座中以及其它著作中，已经尽可能对此作了描述。在这儿，我想把对西方读者，特别是对心理学家有着特别重要意义的方面再强调一下。开悟并不是一种变态心理，也不是现实消失于其中的入定状态。它不是那种在某些宗教现象中可以见到的自恋心态。"如果要说的话，那么我们只能说它是完全正常的心理状态。……"正如赵州所说的，"禅就是平常心"，"无论门是向里开还是向外开，都要依靠枢纽。"③ 开悟对于体验到它

---

① 铃木大拙：《佛教禅宗》(纽约，Doubleday Anchor Book，1956)，第3页。

② Satori，日语"悟ケ"的拼音，意思即开悟。——译者

③ 见铃木大拙所著《禅宗入门》(伦敦，雷德出版公司，1949)，第97页。

的人有着特殊的影响。"你的所有精神活动现在都将以一种新的格调来活动，它将使你体验到前所未有的满足、和平，充满欢乐。生命的调子改变了。禅之中有着某种恢复活力的东西。春天的花儿显得更美，山间的溪流愈加清澈。"①

很清楚，开悟就是上引铃木博士所描绘的康乐状态的真正实现。如果我们想用心理学的术语来表达悟，那么我要说，它是人与外在的及内在的实在完全协调一致的状态，是人充分觉察到实在、把握实在的状态。他觉察到实在，就是说，不是他的头脑，也不是他肌体的任何其它部分，而是他，是整个的人。他觉察到它，这个它并不是以他思想去把握的一个在那里的客体，而是它，是那朵花，那条狗，那个人——在它或他的完全实在之中。觉醒的他对世界是开放的，应答的，而他之所以能够开放和应答，是因为他不再把自己当作一个物来执著，他变得空虚，变得准备接受。悟的意思就是"全部人格对实在的充分觉醒"。

理解这一点是非常重要的：悟并不是一种精神上的分裂状态或入定状态——在这种状态中，人实际上是在沉睡，却以为自己是觉醒的。当然，西方心理学家易于把开悟认作仅是一种主观状态，是一种自身诱导的入定，即使是象荣格博士这样对禅抱有好感的人，也未能避免同样的错误。荣格写道："想象本身是一种心理现象，因此，悟不管被称之为真实的或是想象的，都是非常无关紧要的。一个已经悟了的人，或者宣称自己已经悟了的人，不管怎样，都以为自己是悟了。……即使他

① 见铃木大拙所著《禅宗入门》（伦敦，雷德出版公司，1949），第97～98页。

是在说谎，他的谎话也是一种精神事实。”① 当然，这是荣格对宗教体验的“真理”总的相对性看法的一部分。与他相反，我则认为谎言从来不是一种“精神事实”，谎言除了是谎言之外，其它什么也不是。但是，不管是非曲直究竟如何，荣格的看法必定不会为禅宗佛教徒所赞同。因为对于禅宗来说，区别真假开悟的体验是至关重要的。真悟所获得的新观点是真实的；假悟的体验则可能是歇斯底里或精神病态。在这种情况下，弟子认为他自己得到了悟，而禅师则必须使他明白，他并没有悟。防止弟子混淆真悟与假悟，这正是禅师的职责之一。

我们再用心理学的术语来说，对实在的充分觉醒就意味着获得了充分的“创造性定向”（productive orientation)。这个意思是说，自己对世界的关系，并不是接受性的。开发性的、囤积性的、或者是市场式的，而是创造性的，主动的（用斯宾诺莎的解释）。在充分创造性的状态中，不存在把我与非我分开来的帷幕。客体不再是客体；它不再是站在我的对面，而是与我为一。我所看到的玫瑰不再是我思维的对象——当我说“我看到一朵玫瑰”时，我只是说，一个物体（玫瑰）归入“玫瑰”这个范畴；与此完全不同，现在我所看到的玫瑰是“一朵是玫瑰的玫瑰是一朵玫瑰”。创造性的状态同时又是最高的客观性状态；我看到了没有被我的贪婪与恐惧所扭曲了的物体。我看到的是它或他的本来面目，而不是我希望它或他应该是或不是的样子。在这种知觉模式中，没有“倒错扭曲”，有的只是完全的存在

---

① 铃木著《禅宗入门》之前言。

(aliveness)，是主体性—客体性的综合。我强烈地体验到——然而客体仍然是它自己。我赋予它生命，它也赋予我生命。只有对那些没有觉察到自己对世界的知觉是纯精神的或倒错的人来说，开悟才似乎是神秘的。如果一个人觉察到这一点，那么他也就觉察到了另一种觉察，另一种觉察也可以称之为充分现实的觉察。一个人也许只能隐隐约约地体验到它，但他能够想象到它是什么。一个学弹钢琴的孩子不可能象大师一般地演奏，但大师的演奏对于他来说却一点儿也不神秘；那只是孩子初步体验的完成。

对实在作不加扭曲，不用大脑的直观把握，这是禅的体验中基本的东西。关于这一点，有两则禅宗故事表达得十分清楚。其中有一则是禅师与禅僧的对话：

"你曾致力于体道的修行吗？"

"是的。"

"你如何做呢？"

"饿了即吃，困了即睡。"

"任何人都是这样做的，他们是否可以说是与你一样在修行呢？"

"不。"

"为什么？"

"因为他们吃的时候并不在吃，而是在想各种其它事情，从而使自己被扰乱；当他们睡的时候也不在睡；而是做梦想着许多事情。所以他们与我不同。"①

① 铃木大拙：《禅宗入门》，第86页。（请参见《五灯会元》卷三《大珠慧海禅师》。—译者）

这则故事几乎无需作任何解释。一般人由于受不安全、贪婪、恐惧的驱使，不断地陷入幻想世界（并不一定觉察到它），并赋予这个世界种种不同的特性，这些特性都是他投射于它而不是它所固有的。上面对话所发生的那个时期是如此，今日的情况更是如此。如今几乎每个人都是以他的思想来看、听、感觉、品味；而不是以他自身内部能够看、听、感觉、品味的力量来做这一切。

另一个故事具有同样的启示性。一位禅师说："在我悟之前，我见山是山，见水是水。当我开始悟的时候，我见山不再是山，见水也不再是水。现在我已开悟，见山又是山，见水又是水。"① 我们又一次见到了对实在的新的探究法。一般的人就象柏拉图所说的洞穴里的人，只见到影子，并且把影子错当作实体。一旦他清楚地认识到这个错误，他只是知道那影子不是实体。但是，当他悟了以后，他就离开了洞穴，从黑暗走向光明，这时他见到的是实体而不是影子。他觉醒了。只要他还处在黑暗之中，他就不可能理解光明（如《圣经》中所说："光明在黑暗中照耀，而黑暗并不理解"）。一旦他走出黑暗，他就理解了过去与现在的不同：过去见到的是影子，现在见到的是实在。

禅宗的目标是认识人的自性。它探求"知你自己"。但这种知识不是现代心理学家"科学的"知识，不是把自己当作客体来认识的那些理智的智者（knower-intel-tecl）的知识；禅宗的自我知识不是理智的、异化的知识，而是知者与被知者合而为一的充分体验。如铃木所说："禅宗的基本思想是与人的生命之内部活动相联

① 请参见《五灯会元》卷十七《青原惟信禅师》。—译者

系，并且尽可能用最直接的方式去实现而不求助于任何外在的或外加的东西。”①

这种对人自性的洞察不是理智的、外在的，而是体验的、内在的。理智的知识与体验的知识之不同对于禅来说是最重要的，而这同时也构成了西方学者想要了解禅的基本困难之一。西方人两千年来（只有少数是例外，如某些神秘主义等）一直认为，生存问题的最终答案可以在思维中得出；宗教与哲学中的“正确答案”是最重要的。由于坚持了这一点，从而为自然科学的繁荣铺下了道路。在这里，正确的思维——而不是对生存问题的最终回答——是方法中固有的，而且对于运用思维于实践来说，即对于技术来说，也是必要的。另一方面，禅则是建立在“生命的最终答案不可能在思维中得出”这个前提基础之上的。“在常规情况下，‘是’与‘否’这种理智的规定是与人方便的。但是，生命的最终问题一旦被提出来，理智便无法给予令人满意的答案。”②因此，开悟的体验是永远不能理智地被传达的。“除非另外一个人预先就有了这种体验，否则任何解释与论证都无法把这种体验传递给他人。如果开悟能够借助于分析使另外一个从未有过这种体验的人完全理解，那么开悟也就不成其为开悟了。因为开悟一旦成为概念，就不再是它自身，从而也就不再是禅的体验了。”③

不但生命的最终答案不能由理智的公式来提供；而且为了达到悟，还得排除许多心理构造物，因为这些东

① 铃木大拙：《禅宗入门》，第44页。

② 同上，第67页。

③ 同上，第92页。

西妨碍真正的洞察。“禅要人们的心灵自由而不被阻碍，即使是同一与整体的观念也是一种障碍物，是一种扼杀人的陷井，它威胁着精神的原本的自由。”①作为进一步的推论，西方心理学家如此强调的参与或神入（empathy）的概念，是不能被禅宗思想接受的。“参与或神入的概念是对最原始体验的理智解释，而就体验本身而言，是没有任何两分余地的。然而，理智却打扰它自身，并分解体验使之服从理智的处理，理智的处理即意味着辨别或分叉。于是，始初的同一感消失了，理智以其特有的方式将实在打成碎片。参与或神入是理智化的结果。没有始初体验的哲学家容易沉迷于其中。”②

不仅是理智，而且任何权威性的概念或形象都会限制体验的自发性。因此，禅宗“并不把佛经或高僧大德的注解放在任何特别重要的地位。个人的体验强烈地反对权威与客观的启示。……”③在禅宗中，神既不被否定也不被坚持。“禅宗想要绝对的自由，甚至要摆脱神。”④由于禅宗甚至想要摆脱佛陀的自由，因此它有这样的话：“念佛一声，漱口三日。”

与它对理智洞察的态度相一致，禅宗的教学目标并不象西方那样是使逻辑思维日益敏锐，它的方法“在于使人陷入进退两难之境，不是通过逻辑思维，而是通过更高层次的心理。”⑤因此，禅师并不是西方意义上的教

① 铃木大拙：《禅宗入门》，第41页。

② 铃木大拙：《神秘主义，基督徒与佛教徒》（纽约，哈帕出版公司，1957）第105页。

③ 铃木大拙：《禅宗入门》，第34页。

④ 同上，第97页。

⑤ 同上，第40页。

师。他是一个大师，由于他掌握了自己的心灵，因此他能够把唯一能传达的东西传达给他的弟子：他的生存。“禅师所能做的一切都无助于弟子把握这个东西，除非后者已作了充分的准备。……把握最终的实在必须靠自己。”①

禅师对于弟子的态度使现代西方读者感到迷惑不解，现代西方人只在这样两者之间选择：或者是限制自由、利用对象的非理性权威，或者是没有任何权威的放任主义。禅则代表了另一种形式的权威，即“理性的”权威。禅师并不向弟子发号施令；他对弟子没有任何要求，甚至也不要求他悟；弟子们来和去都是出于他们自己的意愿。但是，由于弟子想要向禅师学习，因此，有一个事实是必须予以承认的，即禅师是一个禅师，也就是说，禅师知道弟子想要知道而还未曾知道的东西。对于禅师来说，“没有什么要用言语来解释的，也没有什么神圣的教义。不管你是肯定还是否定，都吃三十棒。既不要保持沉默，也不要进行推理论证。”②禅师在完全没有非理性权威的同时，又具有无要求的权威，这种权威来源于真正的体验。

真正洞察的完成是与性格的变化不可分割地联系在一起的，如果不考虑这一点，就不可能理解禅。关于这一点，禅宗是植根于佛教思想之中的，对于佛教思想来说，性格的转变是得救的条件。贪婪、自负和自命不凡都必须抛弃。对过去的态度是一种感激，对现在的态度是贡献，对未来的态度是负责。生活在禅之中“意思是

① 铃木大拙：《佛教禅宗》，第96页。

② 铃木大拙：《禅宗入门》，第49页。

说，用最感激最虔诚的心情来对待你自己和世界”，这种态度是“秘密德行的基础，秘密德行则是禅宗修行的最主要特征。它的意思是说，不要浪费自然资源，要充分利用——经济上的与道德上的——你所遇到的一切”。

禅的伦理目标——这个目标是确定的——是要达到“完全的安全与无畏”，是从束缚走向自由。“禅是关于性格的事，而不是关于理智的事，这意思是说，禅产生于作为生命第一原则的意志”。①

## 六、压抑之解除与悟

从我们对精神分析② 与禅宗的讨论中，可以看到两者之间有什么关系呢？

读者现在一定对下列事实留下了深刻的印象：认为禅宗与精神分析之间不相容只是对两者肤浅了解的结果。事实正好相反，两者的相似之处似乎要显著得多。本章将努力对这种相似之处作一个详细的阐明。

让我们以铃木大拙对禅之目标所作的叙述为开端（我们在前面已经引用过这段话）。“禅在其本质上是了解人的存在之本性的艺术，它指出从束缚到自由的道路，……我们可以说，禅彻底而自然地解放了贮藏在我们每个人内部的一切能力，这些能力在一般的环境中是

---

① 铃木大拙：《禅宗入门》，第131页。

② 在这一章中，我所提到的“精神分析”都是指从弗洛伊德的精神分析发展而来的人道主义的精神分析，但也包括作为这种理论之基础的弗洛伊德的某些思想。

被束缚被扭曲的，以至于它们找不到任何适当的途径来活动。……因此，禅的目标就是要拯救我们，使我们免于疯狂或残废。这就是我所说的自由，它使我们心中固有的一切创造性和仁慈的冲动得以任意活动。我们都拥有使我们幸福和互爱的一切必要的能力，但我们一般对这个事实却视而不见”。

对禅之目标的这种描绘可以不加改变地用来描绘精神分析所渴求的目标，即洞察人的本性，自由、幸福与爱的实现，能力的解放，免于疯狂或残废。

这最后的说法——我们面临着在悟与疯狂之间进行选择——听起来也许令人惊讶，但照我看来，这是被可见的事实证实了的。精神病学所关心的是为什么有些人会精神错乱，而真正的问题却是为什么大部分人没有精神错乱。考虑到人在世界中的地位，他的分离、孤独、无能以及他对这些的觉察，我们会认为这些负担超出了他的承受能力，以至于他可能会“被压垮”。大部分人是通过补偿机制来避免这种后果的，例如过劳的日常生活，与芸芸众生相一致，搜寻权力、特权和金钱，依赖偶象(这是在宗教仪式中与他人共有的)，自我牺牲的受虐生活，自恋的人格扩张——总之，通过变成残废而避免精神错乱。所有这些补偿机制都能够维持人的精神正常。但唯一能够真正克服潜在的精神错乱的根本办法，是对世界作充分的、创造性的反应，而其最高的形式即是悟。

在讨论精神分析与禅宗的联系这个中心问题之前，我想再谈一点外围的相似之处。

首先要提到的是禅宗与精神分析共有的伦理定向。要达到禅宗的目标，条件之一是克服贪婪，无论是对财

物、荣誉的贪婪还是其它任何形式的贪婪（《旧约圣经》中"贪图"的意思）。这正是精神分析的目标。在弗洛伊德从口唇感受的经过口唇虐待的、肛门的、到生殖器的里比多进化理论中，他含蓄地说明，健康的性格是从贪婪、残酷、吝啬发展为主动、独立的定向。用我的术语来把这有价值的因素表述得更为明确——根据弗洛伊德的临床观察——就是从感受定向，经过开发利用定向、贮藏定向、市场定向到创造性定向的进化。① 无论用什么术语，基本点都是：在精神分析的概念中，贪婪是一种病理现象；它存在于一个人没有发展他的主动和创造能力之处。然而，无论是精神分析还是禅宗，它们主要地都不是一种伦理体系。禅宗的目标是超越伦理行为之目标的，精神分析也是如此。我们可以这样说，这两个体系都认为，它们的目标之实现，会同时带来伦理的转变，克服贪婪，具有爱与同情的能力。它们并不是要人们通过对"邪恶"欲望的抑制来过德行生活，而是期望邪恶的欲望在扩大的无意识之光明与温暖中，会融化消失。但是，不管悟与伦理转变之间的因果联系如何，认为禅宗的目标可以与克服贪婪、自命不凡、愚笨的目标相分离，或认为不达到谦逊、爱、同情就能达到开悟，都是根本错误的。认为精神分析的目标如果没有人的性格的类似转变就能达到，也同样是错误的。一个达到了创造性水平的人就不再是贪婪的人，同时他也克服了他的浮夸与全知全能的虚构；他是一个谦卑的、看到了自己真面目的人。禅宗与精神分析的目标都是某种超越伦理的东西，但是，除非发生伦理的转

---

① 《人自身》（纽约，莱因哈特出版公司，1947），第三章。

变，否则它们的目标就不可能达到。

这两个体系的另一个共同之处是，它们都坚持要独立于任何权威。这是弗洛伊德批评宗教的主要原因。他把宗教的本质视为是以对上帝的依赖来代替最初对帮助人、惩罚人的父亲之依赖的幻想。在弗洛伊德看来，人对上帝的信仰，与其说是人成熟的表现，不如说是人在继续着他婴儿期的依赖。因为成熟意味着只依靠自己的力量。但是，有一种宗教竟然说“提到佛字要漱口！”对这样一种宗教，弗洛伊德会怎么说呢？有一种宗教，既没有上帝，也没有任何非理性的权威，它的主要目标恰恰是要把人从各种依赖性中解放出来，使他能动地活动，向他指出，对他的命运负有责任的是他自己，而不是其他任何人。对于这样一种宗教，弗洛伊德又会怎么说呢？

然而，还可以提出这样一个问题：这种反权威的态度不是与禅师和精神分析学家本身存在的重要性相矛盾吗？这个问题再一次指出了禅宗与精神分析之间基本联系的方面。在这两个体系中，都需要一个指导者，这个指导者自己已经体验到了他的患者（或弟子）在他的指导下将要去体验的东西。这是否意味着弟子变得依赖于禅师（或精神分析学家），禅师的话对弟子来说成为真理了呢？毋庸置疑，精神分析学家是遇到了依赖（移情）这一事实，并认识到了这种依赖所可能产生的巨大影响。但是，精神分析的目标在于理解并最终解除这种联系，使患者摆脱分析者而获得充分的自由。因为患者已经在自身中体验到了原来无意识的东西，并将它重建于意识之中。禅师——精神分析学家也是如此——知道得比较多，因此他的判断能够具有说服力，但这绝不意

味着他把他的判断强加给弟子。他既没有叫弟子来，也不阻止弟子离开他。如果弟子自愿前来，想在寻求悟的过程中得到他的指点，禅师也总是愿意帮助他，但只有在这样的条件下才行：弟子必须懂得，虽然禅师很想帮助他，但他必须自己照看自己。我们没有一个人能够拯救他人的灵魂。人只能拯救他自己。禅师所能做的一切就是充当助产士的角色，或者是山中的向导。正如一个禅师所说的："我实际上没什么东西要告诉你，如果我这样去做，你就有理由把我当成嘲笑的对象。再说，不管我说什么，那都是我自己的，永远不可能成为你的。"①

对于禅师的这种态度，在赫里格尔论箭术的著作中有非常显著而具体的说明。②禅师坚持他的理性权威，就是说，他更知道如何去获得箭术，因此必然会强调某种学习的方法，但他并不想要任何非理性的权威或任何对弟子的控制权，也不要他的弟子持续不断地依赖于他。恰恰相反，一旦弟子自己成为能手，他就可以自行其是，禅师所期望于他的仅仅是时时了解他如何在行动。可以说，禅师爱他的弟子。他的爱是现实主义的成熟的爱，是作出各种努力帮助弟子实现其目标的爱，然而他又知道，自己所做的任何事都不能替弟子解决问题，都不能替弟子达到其目标。禅师的这种爱是现实主义的非感情用事的爱，这种爱接受人类命运的现实，即我们没有一个人能够拯救他人，然而我们又必须永不止息地尽一切努力来提供帮助，以便使另一个人能够拯救

---

① 沩山灵佑语。见《五灯会元》卷九《香严智闲禅师》。——译者

② E. 赫里格尔：《箭术中的禅》（纽约，潘森图书出版公司，1953）。

他自己。任何爱，如果它不知道这个界限，并声称自己能够“拯救”他人的灵魂，那么它就是没有摆脱浮夸与野心的爱。

以上对禅师的叙述大体上适用于（或应该适用于）精神分析学家，对此几乎无需提出更多的证据。弗洛伊德认为，使患者独立于分析学家的最好办法，是分析学家采取一种镜子般的、非个人的态度。但是，象弗伦茨、萨利文、我本人以及其他一些精神分析学家都强调，在分析者与患者之间需要有一种关系作为理解的条件，并完全同意这种关系必须摆脱一切感情用事和不现实的扭曲，特别是要摆脱分析者对患者生活的任何干预，哪怕是最细微、最间接的干预，甚至不去要求患者康复。如果患者想要康复、想要改变现状，那很好，精神分析学家愿意帮助他。如果患者对改变的抗拒力太大，那责任就不在分析学家。分析学家的全部责任仅在于尽力提供自己的知识与努力，致力于帮助患者寻求患者想要他一起寻求的目标。

禅宗与精神分析的另一个相同之处与分析学家的态度有关。禅宗的“教育”方法可以说是把学生逼得走投无路。禅宗的公案使得学生想要在理性思维中寻求避难成为不可能；公案犹如一道屏障，使得学生也不可能再逃跑。精神分析学家做着——或应该做——某种与此相似的事。他必须避免这样一种错误，即向患者提供各种只会阻止患者从思维跃向体验的解释与说明。恰恰相反，他必须去掉一个又一个文饰作用，拿掉一个又一个拐杖，直到患者无法再逃跑，从而冲破充塞于他心中的种种虚构，体验到实在——也就是意识到某些他以前未曾意识到的东西。这个过程经常会产生许多焦虑，如果没有

精神分析学家的安慰，这些焦虑有时会阻碍上述冲破的发生。但是，这种“安慰”只是分析者“在那里”，而不是用言语来安慰，因为言语会阻碍患者去体验那只有他才能够体验到的东西。

到现在为止，我们的讨论已经略为触及了禅宗与精神分析之间的相似点或相同点。但是，如果不讨论禅宗与精神分析的主要问题，那么这种比较就不可能令人满意。禅宗的主要问题是悟，精神分析的主要问题则是克服压抑，把无意识转变为意识。

让我们概括一下上面对精神分析的主要问题所作的讨论。精神分析的目标是使无意识成为意识。然而，说到“这个”意识和“这个”无意识时，就意味着把言词当成了实际存在的事物。我们必须坚持这样一个事实：意识与无意识指的是功能，而不是部位或内容。因此，恰当地说，我们只能谈到各种不同程度的压抑状态，也就是说，在这种状态中，只有那些能够穿透由语言、逻辑与内容构成的社会过滤器的体验，才被允许进入觉察领域。如果我能够自己摆脱这个过滤器，并作为一个普遍的人来体验我自己，也就是消除压抑，那么我就接触到了我自身内部最深沉的本源，那也就意味着接触到了全部人性。如果所有的压抑都得以解除，那么也就不再有与意识相对的无意识，有的只是直接的、即时的体验；因为我对于自己并不是一个陌生人，所以，也没有什么人和什么东西对我来说是陌生的。此外，如果我的一部分与我自身异化，我的“无意识”与我的意识分离（就是说，整体的我与社会的我相分离），那么，我对世界的了解在许多方面就是虚假的。首先，在倒错扭曲（移情）方面；我体验另外一个人，不是以我整个的自我去体

验，而是以我分裂的、幼稚的自我去体验，因此，我只是把作为我童年时代的一个重要人物、而不是作为真实的他来体验。

其次，处于压抑状态的人是以虚假的意识来体验这个世界的。他并没有看到存在的是什么，但他却把自己的思想意象投向事物，并根据自己的思想意象与幻想来看它们，而不是根据它们的实际情况。正是这种思想意象与具有扭曲作用的帷幕，产生了他的情欲与焦虑。最后，这个被压抑的人并没有体验到事物与人物，他只是通过大脑思考在体验。他在幻想中以为自己接触的是世界，而实际上他只是与言词接触。倒错扭曲、虚假意识与大脑思考并不是幻想的三个截然相分的方面，而是同一个假象的不同而又重叠在一起的三个方面，只要普遍的人与社会的人相分离，这个假象就存在着。当我们说生活在压抑状态的人是异化的人时，我们只不过是用不同的方式在描绘同一个现象而已。他把自己的感情与观念投射于客体，然后，并不是把自身作为他感情的主体来体验，而是受制于那承担着他感情的客体。

与异化的、扭曲的、倒错的、虚假的、大脑思考的体验相对的是即时的、直接的、总体的把握世界。这种把握，我们在那些尚未由于教育的力量而改变了这种体验方式的婴儿与儿童中可以见到。对于新生的婴儿来说，还不存在我与非我的分离。这种分离逐渐地发生，当孩子能说“我”的时候，就表明这种分离最终完成。但是，孩子对世界的把握仍然是比较直接和即时的。当一个孩子在玩球的时候，他真正看到了球在动，他完全处在这个体验之中，这也就是为什么这种体验能够没完没了地重复，但却其乐无穷的原因。成年人也认为自己

看到了球在滚动。这当然是真实的，因为他见到那客观的球在客观的地面上滚动。但他并不是真正地看到球在滚动，而是思考球在滚动，当他在说“球在滚动”时，他实际上只是肯定了他的两个知识：（1）那边一个圆形的物体被称为球；（2）圆形的物体被推了一下就会在平滑的表面上滚动。他的眼睛所起的作用只是为了证明他的知识，从而使他在这个世界上感到安全。

非抑制状态是这样一种状态：在这种状态中，人再次获得对实在直接的、不扭曲的把握，再次获得儿童的单纯与自发性；然而，在经过异化过程、经过人的理智的发展以后，非抑制状态是在更高层次上回归到天真，这种向天真的回归只有在丧失了天真以后才是可能的。

这整个的观念在《旧约圣经》中，在人类堕落的故事和先知的弥赛亚概念中，都已表达得很清楚。在圣经故事中，人在伊甸园中是处于未分的统一状态。没有意识，没有差别，没有选择，没有自由，没有罪恶。他是自然的一部分，他没有觉察到自己与自然之间有任何距离。这种原始的、前个体的统一状态由于第一个选择行为而被分裂，这第一个选择行为同时也是第一个不服从行为和自由行为。这个行为造成了意识的产生。人觉察到他自己是他，觉察到他与夏娃女人的分离，也觉察到与自然、动物和大地的分离。当他体验到这种分离时，他感到羞耻——就象我们体验到自己与同类分离时也会感到羞耻一样（尽管是无意识地)。他离开了伊甸园，这就是人类历史的开端。他不能再回到原始的和谐状态，然而他可以通过充分发展他的理性、他的客观性、他的良心以及他的爱，来努力达到一种新的和谐状态，从而象先

知们所说的，“地上充满了对上帝的知识，犹如海洋充满了水”。在弥赛亚的概念中，历史就是从前个体、前意识的和谐发展到一个新的和谐，这新的和谐是建立在理性发展的完成与完美之上。这新的和谐状态被称之为弥赛亚时期，在这个时期，人与自然、人与人之间的冲突将会消失，荒原将变为沃土，羊与狼将安然相处，刀剑将改铸成犁铧。弥赛亚时期既是伊甸园时期，又是它的对立面。它是同一、直接、整体的时期，但又是充分发展的人再次变为儿童而又超过儿童的时期。

同样的观念也表达在《新约圣经》中：“我实在告诉你们，凡要承受上帝国的，若不象小孩子，断不能进去。”①这意思很清楚：我们必须再次变为孩子，去体验那对世界非异化的、创造性的把握；但再次变为儿童的同时我们又不是儿童，而是充分发展了的成人。到那时，我们就会确实体验到《新约圣经》中所说的：“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清；到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我一样。”②

“意识到无意识”意谓克服压抑和自身的异化，从而也克服对陌生人的异化。它意味着觉醒，意味着摆脱幻想、虚构与谎言，也意味着按现实的本来面目去看它。觉醒的人是解放了的人，他的自由既不受他人限制，也不受自己限制。觉察到原来所未曾觉察到的东西这个过程构成了人的内在的革命。它是真正的觉醒，这个觉醒是创造性的理智思维与直觉的直接把握这两者的根

① 《路加福音》第18章第17节。

② 《哥林多前书》第13章第12节。

源。说谎只有在异化状态中才是可能的，在异化状态中，人体验不到实在，除非把实在当作思想。在向实在开放的状态中——这种状态存在于觉醒之中——说谎是不可能的，因为谎言将在充分体验的力量下融化。在最后的分析中，使无意识成为意识，这意味着生活在真理之中。我不再与实在疏远，我向它开放，我任其自然，因此我对它的反应也是“真实的”。

这种对世界直接的、充分的把握，就是禅宗的目标。由于铃木博士在本书中写了关于无意识的一章，因此我可以参考他的论述，试着来对精神分析与禅宗的概念之间的联系作进一步的说明。

首先我想再次提到术语上的困难，我认为这没有必要地把事物复杂化了。我们往往使用这个意识和这个无意识，这就把它们指为某物，而不是用来表示一种功能，不是用来表示对一个完整的人的体验所觉察的多少。我相信，如果我们的讨论能摆脱术语上的障碍，我们将能够更容易认清使无意识成为意识的真实意义与悟之间的关系。

“禅的探究法是直接进入物体本身，可以说，是从内部来看它。”① 这种对实在的直接把握，“也可以称之为意动的或创造性的方法。”② 铃木接下来说到了这种创造性之源就是“禅宗的无意识”，并继续说道：“无意识是某种要去感觉的东西，这不是一般意义上的感觉，而是我要称之为最原始、或最基本的意义上的感

① 铃木大拙：《禅宗讲座》第二讲，见本书第4页。——译者

② 同上。——译者

觉。”① 这里的说法是把无意识作为人内部的一个领域，并且要超越它，并且，如铃木继续所说：“对无意识的感觉是……基本的、原始的。”② 如果把这段话改用功能性的术语来表述，那么我不愿说感觉到“这个”无意识，而宁愿说观察到更深的、未习俗化的体验领域，或者换种说法，是减轻压抑的程度，从而减少对现实的倒错扭曲、意向投射以及大脑思考。当铃木把禅者说成是“直接与伟大的无意识相通”③ 时，我宁愿这样说：禅者觉察到了他自己的实在，并且在充分的深度和没有屏障的情况下觉察到了世界的实在。稍后，铃木也使用了同样的功能性语言来叙述：“事实正好相反，它（无意识）与我们有最密切的关系，而且，正因为这种密切关系，我们才难以抓住它，就象眼睛无法看到眼睛自身一样。因此，要意识到无意识，需要意识方面的特殊训练。”④ 这里，铃木选择了一个从精神分析的立场正好要选择的表达方式：目标是意识到无意识，为了达到这个目标，意识方面的特殊训练是必需的。这是否蕴含着这样的意思：禅宗与精神分析有着同样的目标，它们的不同之处仅在于它们所发展了的意识方面的训练？

在我们转向讨论这个问题之前，我想先讨论几个需要说明的其它问题。

铃木博士在他的叙述中提到了我在讨论精神分析的

---

① 铃木大拙：《禅宗讲座》第二讲，见本书第17页。——译者

② 同上。

③ 同上，见本书第20页——译者

④ 同上，见本书第22页（着重号为弗洛姆所加）。——译者

概念时所曾提到的一个问题，即知识与天真状态的相对。在圣经中称之为通过知识的获得而丧失天真，在禅宗与佛教中则一般称之为“烦恼”或“识”。烦恼的意思是“感情的污染”，识的意思是“由理智支配的意识心之干扰”。理智这个词引起了一个非常重要的问题。理智与意识是否相同？假如相同，那么，使无意识成为意识就蕴涵着理智能力的进一步发展，从而导致与禅宗正好相反的目标。如果是这样，那么精神分析与禅宗的目标就是截然相反的，一个致力于更多的智力活力，另一个则致力于克服理智作用。

必须承认，弗洛伊德在他早期的精神分析工作中，当他仍然相信由精神分析学家给予患者适当的知识足以治愈患者时，他是曾把理智的概念作为精神分析的目标的。此外，也必须承认，许多精神分析学家在实践中仍然未摆脱这个理智概念，而弗洛伊德自己也从来没有对理智与感情的、整体的体验之间的不同之处作过充分而明晰的说明，感情的、整体的体验存在于真正的“贯通”之中。然而，正是这种体验的、非理智的洞察构成了精神分析的目标。如我前面所说，觉察到我的呼吸并不意味着思考我的呼吸。觉察到我手的运动并不意味着思考它。正好相反，一旦我思考我的呼吸或我手的运动，我就不再觉察到它们。觉察到一朵花、一个人以及我的欢乐、爱或平静的体验等等，情况都是如此。在精神分析中，所有真正的洞察，其特征都是不能用思想来表达，而所有低劣的精神分析之特征，则是用复杂的理论来表达“洞察”。这种复杂的理论与直接的体验毫无关系。真正的精神分析的洞察是突然的，它的到来不可强迫，甚至不可预料。它不是始于我们的大脑，而是——

用日本人的形象比喻——始于肚子。它无法用言语来适当地表达，如果我们想这样做，它就逃离了我们。然而，它又是真实的，可以意识到的，体验到它的人就会变成另外一个人。

婴儿对世界的直接把握，是意识、客观性和现实（作为与自己分离的现实）感充分发展之前的把握。在这种状态中，“无意识是一种本能的东西，它没有超出动物与婴儿的无意识范围。它不可能是成熟的人的无意识。”① 在从原始的无意识到意识的期间，世界是作为一个异化的世界被体验的，这个异化的世界之基础是主体与客体的割裂，普遍的人与社会的人的分离以及无意识与意识的分离。然而，如果意识受到训练而开放自己，松开三重过滤器，那么，意识与无意识之间的差异就会消失。当它完全消失时，就会有直接的、非反思的、意识到的体验，这正是那种没有智力活动与反思的体验。这种知识就是斯宾诺莎称之为最高形式的知识——直觉；也就是铃木所说的“直接进入物体本身，从内部看它”的探究法；它是意动的或创造性的了解实在的方法。在这种直接的、非反思的把握之体验中，人成为“创造性的生活艺术家”。我们每个人本来就是这种艺术家，然而我们都忘了我们是。“对于这样的人（创造性的生活艺术家）来说，他的每一个行为都表达了独创性、创造力以及他那充满生气的人格。其中没有因袭，没有顺从，没有抑制的动机。……他没有那种陷入到零碎的、有限的、受约束的和自我为中心的生存之中的自我。他从这

① 铃木大拙：《禅宗讲座》第二讲，见本书第24页。——译者

个监狱中走了出来。”①

“成熟的人”，如果他已经清除了“感情的污染”和理智的干扰，他就能实现“一种自由的和自发性的生活，在那儿，诸如恐惧、焦虑或不安全等扰乱人心的感情没有任何机会来烦扰他。”②铃木在这里所说的这种实现，其解放的功能，从精神分析的观点来说，就是充分的洞察所期望的结果。

还有一个术语的问题，我想只是简单地提一下，因为它象所有的术语问题一样，并不是非常重要的。前面我曾提到，铃木说到了意识的训练；但在其它一些地方，他又说到“受过训练的无意识，其中融合了他从婴儿时代起所经历的一切有意识的体验，这些构成了他的整个存在”。③一会儿说“训练过的意识”，一会儿又说“训练过的无意识”，这似乎是矛盾的。但我认为它们实际上一点也不矛盾。在使无意识成为意识的过程中，在达到充分的从而是非反思的体验实在的过程中，意识与无意识都必须受到训练。必须训练意识以解除它对习俗过滤器的信赖；必须训练无意识，使它从隐秘、分离的生存中现出，进入光明。但实际上，谈到意识与无意识的训练，都是一种比喻的说法。需要训练的既不是无意识，也不是意识（因为既没有一个意识，也没有一个无意识），而是人。人必须被训练，以卸除压抑，并以全部的觉察去充分地、清楚地体验实在，然而又不用理智的反思——除了在那些不得不用之处，例如在科学和

① 铃木大拙：《禅宗讲座》第二讲，第19—20页。——译者

② 同上，第25页。——译者

③ 同上，第24页（着重号为弗洛姆所加）。——译者

实际工作中。

铃木建议称此无意识为宇宙无意识。当然，如果它被解释得象铃木在他的讲座中所作的解释一样清楚，我们便没什么反对意见。不过，我倒宁愿使用“宇宙意识”这个词，这是巴克用来表示一种新出现的意识的用语。① 我之所以更喜欢用这个词是因为，如果无意识变成了意识，那它就不再是无意识了（请始终记住，它并没有变成反思的理智）。宇宙无意识只有在我们与它分离，也就是在我们没有意识到实在时，它才是无意识。当我们觉醒，并与实在相联时，就不存在我们没有意识到的东西了。必须补充说明的是，使用宇宙意识而不用意识，这也与我们把意识作为觉察的一种功能，而不是作为一个人内在的部位有关。

所有这些讨论使我们对禅宗与精神分析的关系有什么样的了解呢？

禅的目标是悟：对实在作直接的、非反思的把握，没有感情的污染与理智化，清楚地了解到自己与宇宙的

---

① 请参见理查德 R. 巴克的《宇宙意识：人类心理进化之研究》（Innes &Sons，1901；纽约，达顿出版公司，1923，第17版，1954）。需要顺便提一下，巴克的这本书也许是最适切于这个题目的一本书。巴克是一位有丰富知识和体验的精神分析学家，也是一位社会主义者，他深信，社会主义社会是必要的，也是可能的，社会主义社会“将废除个人所有制，同时在地球上扫除两大罪恶——富裕与贫穷”，他在本书中发展了人类意识进化的假设。按照他的假设，人已经从动物的“简单意识”演进到人的自我意识，现在则在开始发展宇宙意识，这是一个革命性的事件，两千年来，它已经在许多非凡的人物中出现。巴克所描绘的宇宙意识，照我看来，正是禅宗称之为开悟的体验。

关系。这个新的体验是儿童前智力的、直接的把握之重复，但这是在新的层次上的重复，它是人的理性、客观性与个性的充分发展。而儿童的直接与同一的体验，是在异化与主一客体分裂的体验之前的，悟的体验则在它之后。

精神分析的目标，按照弗洛伊德的说法，是使无意识成为意识，是用自我来代替本我。确实，所要发现的无意识之内容只限于人格的很小一部分，即是那些存在于儿童早期，而后又被遗忘了的那些本能冲动。把这些冲动从压抑状态中解放出来，这就是精神分析法的目标。此外，所要发现的那些无意识都决定于治疗具体病症的需要——这实际上完全离开了弗洛伊德的理论前提。对于那些与症状无关的无意识，则很少关心。近年来，对死亡本能、生存本能等概念的引入以及对自我各个方面的发展，才使弗洛伊德无意识内容的概念逐渐地有所扩大。非弗洛伊德的各个学派极大地扩展了有待发现的无意识部分。最激进的是荣格，但阿德勒、兰克以及最近一些所谓新弗洛伊德主义著作家，也都对这种扩展作出了贡献。但是（除了荣格），尽管扩大了范围，这些扩大的方面却仍然决定于治愈这种或那种症状的治疗目标，或决定于治愈这种或那种神经症性格特性的治疗目标。它没有包括整个的人。

然而，如果我们沿着弗洛伊德的最初目标——使无意识成为意识——推到它的最后结论，那么，我们一定会使它摆脱弗洛伊德自己的本能定向以及治愈症状的直接任务强加于其上的限制。如果我们追求无意识的充分恢复这个目标，那么，任务就不限于本能，也不限于其它有限的体验，而是在于整个人的整个体验；那么，目标就

变为克服异化、克服在认识世界时的主—客体分裂；那么，无意识的发现就意味着克服感情污染和大脑思考；它意味着压抑之解除，我自身内部普遍的人与社会的人的分裂之消除；它意味着意识与无意识对立的两极之消失；它意味着到达对实在的直接把握状态，没有扭曲，没有理智反思的干扰；它意味着克服执著自我、崇拜自我的癖好；它意味着放弃一个不灭的独立的自我之幻想，这个自我想要被扩大、被保存，就象埃及的法老希望将自身保存为木乃伊以求永恒一样。意识到无意识，意谓开放、反应，并非有任何东西，而就是在。

通过意识使无意识充分恢复的目标显然要比一般的精神分析目标更为根本。其原因是很容易明白的。为了实现这个总目标，需要一种远远超过大部分西方人所愿意作出的努力。但是，除了努力的问题之外，即使是想象这个目标也只有在一定的条件下才是可能的。首先，只有从某种哲学的立场才能想象这种根本的目标。对于这种哲学立场，我们无需作详细的描绘，只要这样说就足够了：它的目标不是没有疾病的消极目标，而是生活康乐的积极目标，这种康乐是从与世界充分一致和对世界作直接的、未被污染的把握这个角度讲的。对这种目标的最好描绘就是铃木所说的"生活的艺术"。我们必须记住，任何象"生活的艺术"这一类的概念，都是从精神的人道主义定向这个土壤中产生出来的，佛陀、先知、耶稣、M.埃克哈特的教义，或者如布莱克、W.惠特曼、巴克等人的学说，都是以这类概念为基础的。如果不这样来理解，那么，"生活的艺术"就丧失了它的全部特殊意义，而沦为当今在"幸福"的名义下流行的概念。我们还必须记住，这种定向包含了一种伦理目

标。禅宗超越了伦理学，而又包含了佛教的基本伦理目标，这个目标与所有的人道主义学说的伦理目标本质上相同。禅宗目标的实现，如铃木在他的禅宗讲座中所清楚说明的那样，意指对各种贪婪的克服——不管是对财产、名誉的贪婪，还是对感情的贪婪；它也是指对自恋式的自命不凡以及对全能的幻想之克服。另外，它还是指对顺从权威的欲望之克服——这个权威是指能解决一个人自身的生存问题的权威。当然，一个仅仅想利用无意识的发现来治病的人，他是不会去尝试实现这个存在于克服压抑之中的根本目标的。

但是，认为压抑之解除这个根本目标与治疗的目标完全无关，那也是错误的。正象我们已经认识到的那样，如果没有分析和性格的改变，症状的治愈与预防，都是不可能的，同样，我们也必须认识到，如果不追求一个人的完全改变这个更为根本的目标，这种或那种神经症性格特性的改变，也是不可能的。性格分析的结果有时候比较令人失望（对此，没有比弗洛伊德在《分析，有限期的还是无限期的?》中表达得更诚实坦率的了），这很可能正是由于治疗神经症性格的目标还不够根本；只有超越了这个有限的目标，才能达到康乐的生活，并摆脱焦虑与不安全感。也就是说，我们必须认识到，只要这个有限的治疗目标仍然是有限的，只要它还没有成为一个更广的、人道主义的参照系之一部分，这个目标就不可能达到。也许，有限的目标可以通过更有限的费时更少的方法来实现，而长期分析过程中所花费的时间与精力，只是为了根本的“转变”目标，而不是狭隘的“改造”目标。我们上面所作的说明可以加强这一种观点。人只要还没有达到创造性的联系——开悟是这种联

系的最充分成就——他充其量只能以清规戒律、偶象崇拜、破坏性以及对财产、名誉的贪婪等等来补偿人之固有的潜在压抑。当这些补偿中的任何一个被打破，他正常的精神就受到威胁。潜在的精神病之治愈，仅在于从对世界分裂的异化的态度转变为对它创造性的、直接的把握与反应。如果精神分析可以在这方面给予帮助，它就能够帮助患者达到真正的心理健康；否则，它将只能帮助改善补偿机制。换言之，某个人的症状也许能够被"治愈",但他的性格神经症却无法被"治愈"。人不是一种物,[①] 人不是一个"病例",分析学家如果把人当作一个客体，他就治愈不了任何人。当然，分析学家在与"患者"相互了解的过程中所能做的也只是帮助一个人觉醒，而他与患者的相互了解则意味着去体验他们的同一性。

然而，在叙述这一切的时候，我们必须准备面临一项反对意见。假如象我上面所说的，充分地意识到无意识，这是与悟一样根本而困难的目标，那么，我们把这个根本目标当作一般问题来讨论，这有什么意义吗？我们一本正经地提出，只有这个根本目标才能证明精神分析疗法的正确，这不纯粹是空论吗？

如果只存在完全的悟与不悟，那么这种反对意见当然是有根据的。然而情况并非如此。在禅宗中，悟有许多不同的阶段，而开悟则是最终的和决定性的一步。但是,就我的理解而言,在开悟方向上前进的每一步体验都是有价值的，尽管也许永远达不到开悟这一步。铃木博

---

① 请参见我的论文《心理学的界限与危险》，载W．莱布里兹编的《宗教与文化》（纽约，哈帕出版公司，1959）。

士对这一点曾有过如下说明：如果将一支腊烛拿到一间完全黑暗的屋子里，黑暗就会消失，那里就有了光亮。如果再增加十支、百支、或千支，屋子里就会变得越来越亮。然而，决定性的变化却是由第一支腊烛带来的，是它冲破了黑暗。①

在精神分析的过程中发生了什么？一个人第一次感觉到他是自负的，他害怕，他憎恨，而在意识中他还一直以为自己是谦虚的、勇敢的、爱人的。这新的洞察也许会伤他的感情，但它却打开了一扇门；它使他不再把自身的压抑投射到他人身上。他继续向前；他体验到自身内部的婴儿、儿童、青少年、罪犯、精神病患者、圣人、艺术家、男人、以及女人；他更深一层地接触到人性，接触到普遍的人；他的压抑越来越少，自由越来越多，他越来越不需要投射与大脑思考；然后，他也许会第一次体验到他如何看颜色，如何看一个球滚动，他的耳朵如何突然地向音乐完全打开——而在此之前，他都仅仅是听到它；在感觉到他与他人的一体中，他也许会第一次瞥见，把他独立的个体自我作为某种东西来执著、培养、拯救，那只是一种幻想；他将体验到，通过有自己来寻求生活的答案是无用的，不如通过是自己和成为自己来寻求答案。所有这些都是突然的、意外的体验，其中没有任何理智的内容；而以后，这个人就会觉得比以往任何时候都自由、强壮，都更少焦虑。

到目前为止，我们谈论的都是关于目标，并且，我曾提出，如果我们把弗洛伊德的变无意识为意识的原则推到最后，我们就接近了悟的概念。但是，就达到这个

① 我记得这是在一次私人通信中提到的。

目标的方法而言，精神分析与禅宗则是完全不同的。禅宗的方法，我们可以说，是用“坐禅”、公案与禅师的权威对异化的知觉方法进行正面的攻击。当然，所有这些都不是可以脱离佛教思想的前提，或脱离体现在禅师和禅堂气氛中的行为与伦理价值等前提的“技巧”。我们还必须记住，这不是一件微不足道的小事，在禅宗中，弟子们前来寻求教诲，这就是作出了一个最重要的决定，这个决定是他们今后发展的一个重要组成部分。

精神分析的方法完全不同于禅宗的方法。它训练意识用不同的方法来抓住无意识。它引导人们去注意那被扭曲了的知觉；它导致人们认识到自身内部的虚构；它通过解除压抑，扩大了人类体验的范围。精神分析的方法是心理学的、经验的方法。它考察一个人自童年以来的心理发展，并为了帮助这个人体验到他现在所受的压抑而试图恢复他的早期体验。它一步步地揭露人自身内部关于世界的幻想，使倒错扭曲与异化的理智化逐步消退。由于对自己越来越不陌生，经历这个过程的人对世界也就越来越不疏远；由于他开通了与自身内部之宇宙的交流，他也就开通了与外在宇宙的交流。虚假的意识连同意识—无意识两者的对立都一起消失。一种新的实在论开始出现，在这种观点中，“山又成为山”。精神分析的方法当然仅仅是一种方法，是一种准备；但禅宗的方法亦是如此。正因为它是一种方法，所以它永远不能保证目的一定会达到。决定目的是否能达到的因素深深地植根于个体的人格之中，而实际上我们对这些因素知道得还很少。

我曾经提出，如果把揭露无意识的方法推至最后，

它就可能成为向悟迈出的一步，只要把它放到最根本、最实际地体现在禅宗中的哲学背景中。但只有运用这个方法的大量进一步体验，才能表明这种方法能引导我们走多远。这里所表达的观点只是蕴涵着一种可能性，因而它具有需要验证的假说之特征。

但可以断言的是，禅宗以及与之有关的知识，能够对精神分析的理论与方法产生非常丰富、非常清楚的影响。尽管禅宗在方法上与精神分析不同，但它可以使病灶更为明显，使洞察的本性更加显露，并进一步提高我们对什么是“见”，什么是创造性，什么是克服感情污染与虚假理智化的辨别力。感情污染与虚假的理智化是主一客体分裂基础上的体验之必然结果。

就其对理智化、权威以及自我之妄想的非常激进的态度而言，就其对康乐目标的强调而言，禅宗的思想将开阔精神分析学家的眼界，深化他的见解，并帮助他达到一个更加根本的思想，即把对实在的把握作为充分的有意识的觉察之最终目标。

如果可以对禅宗与精神分析的关系作进一步思索的话，我们可以认为精神分析对学禅者来说也许是有意义的。我想它可以帮助人避免假悟（当然，既然是假悟，实际上也就根本没有悟）的危险，这种假悟纯粹是主观的，是以精神病的或歇斯底里的现象为基础的，或者是以自我诱导的入定状态为基础的。精神分析的澄清作用可以帮助学禅者避免幻想，而这正是悟的条件。

不管禅宗会如何利用精神分析，作为一个西方的精神分析学家，我要感谢东方的这份珍贵礼物，特别要感谢铃木博士，他如此成功地用西方思想把禅表达出来而没有丧失其任何精华，以至于西方人只要不辞劳苦就能

对禅领悟到最终目的实现之前所能领悟到的一切。如果不是“佛性就在我们每个人心中”，如果人与生存不是普遍的范畴，如果对实在的直接把握、觉醒、悟不是普遍的体验，那么这种领悟怎么可能呢？

# 人类的处境与禅宗[1]

## ——R.德马蒂诺

在这个时间里，我的任务是对与本次会议特别关心的问题（即深层心理学与精神治疗学）有关的禅宗的观点作一个全面的描述，为此，我将不揣浅陋，就自己的理解，尝试着对禅宗与人类处境的关系作一个大概的说明。

人类的生存最初是自我意识的生存。人并不是一生下来就是人类的生存。婴儿还不是人；白痴则从来不是一个完全的人；"狼孩"只能说一半是人；医治不好的精神病患者也许不再是人。

然而，这并不是说，婴儿、白痴、"狼孩"、精神病患者就是纯粹的野兽。婴儿的前自我意识状态、白痴发育不全的自我意识、"狼孩"迟钝的自我意识、以及精神病患者退化的自我意识，都源于那可以说是他们正常发展之标准的东西。这个标准就是通常在社会中成长起来的二至五岁的儿童中首次出现的自我意识。在对它的产生与发展作现象学的说明之前，让我们先直接分析

---

① 本文的观点由作者自己负责，但作者想在此向R. 尼布尔教授、P. 蒂利布教授、久松真一博士、尤其是铃木大拙博士致以最诚挚的谢意。

一下它的本性，并探讨一下它所蕴涵的人类处境问题。

自我意识，意思是说，一个自我觉察（aware）或意识（conscious）到它自己。觉察到它自己，表现在用"我"来肯定它自己，这个"我",我将继续称它为"自我"。对自身的肯定包含着自身的个体化，自我区别于非自身的东西，即区别于"其他者"，或者简单地说，区别于它自身的否定——"非我"或"非自我"。然而，对自身的肯定也造成了自身的二元化。

对自身的肯定包含着肯定者与被肯定者。作为肯定者，它执行着自身的行为。作为被肯定者，它是呈现自身的一个生存事实。对自身的觉察与肯定（自身确实出现于其中）既是自我所从事的一项活动，同时又是呈现给自我的一个事实。作为主体一肯定者的自我，在时间顺序上并不先于作为客体一被肯定者的它自身。它的个体化也并不先于它的二元化。一旦有了自我意识，便立即有了自我；一旦有了自我，它就已经既是主体又是客体，既是意识的活动者，又是意识的对象。它是具有自由和责任的活生生的主动的主体，同时，它又是被动的、被给予的客体，它被命定、被决定、并且没有责任。这是自我意识中的自我之永久的本性与结构。这是人在人类生存中的最初情境，这个情境可以称之为有条件的主体性。

有条件的主体性，尽管受条件限制，但它仍然是主体性。自我意识的出现标志着主体性的出现。生存成为人类的生存，正是通过了主体性。自我作为一个主体，它觉察到自己，并拥有自己。而且，作为一个主体，它还遇到并承认他人的主体性也同样地觉察到它们自己，并拥有它们自己。因此，它能够学着去控制、训练与培

养自己，从而成为一个中心人物。然而，婴儿还不是人，白痴则从来不是一个完全的人，“狼孩”只能说一半是人，精神病患者也许不再是人。另外，自我作为一个主体，它觉察到并拥有一个世界，一个它的世界。而且，作为一个主体，它能够在它主体性的自由中，在任何给定的方面超越它自己和它的世界。在对它自己和它的世界表达它作为主体的人之不可侵犯的完整性中，它总是能够抗拒说：“不！”

另外，作为一个主体，自我可以在友谊、怜悯与爱之中走出自身，参与他人的主体性。并且，作为一个主体，它还可以有语言，可以接受意义，可以提问、怀疑、理解，可以反思、评价和判断，可以想象、虚构和使用工具，可以作决定并执行决定，可以工作，可以有创造性，可以通过某个物体或行为来表达自己。事实上，只有作为主体，它才能有客体。

因此，自我在其主体性中具有——并能超越——它自己和它的世界，它可以爱，可以理解，可以决定，可以创造，可以具有创造力。这是自我在自我意识中的伟大之处。这是人在人类生存中的尊贵。

然而，正是作为主体——而这是它伟大之处的一部分——这个自我才认识到它的主体性是一个有条件的主体性。作为一个主体，它自由地超越它自己或它的世界方面任何既定的客体，但作为自我，它却不能自由地去超越它自身主—客体对立的结构。即使作为一个超越者，它仍然同被超越的东西联系着。作为主体的自我，永远同作为客体的自身以及它的世界束缚在一起。作为主体，它使自身活动，并拥有它的世界。作为客体，它只是作为其所处世界的一部分，以其全部的特殊性与有限

性给予其自身。它能够有一个客体，只因为它是一个主体，而它如果不同时也是一个客体或有一个客体，它就永远不可能是一个主体。

自我不但依赖客体、受制于客体，而且还被客体阻隔。自我在觉察到自己并拥有自己的主体性中，同时也与自身分离与割裂。作为自我，它永远不能在充分的真正的个性中接触、了解或拥有它自己。每一个这种尝试，都使它象不断退化的主体那样脱离它自己的把握，仅仅留下某个与它相似的客体。自我不断地躲避它自己，使它自己仅仅成为一个客体。它的中心是分离的、分裂的，它超出了自己能及的范围，与自身相阻隔、脱离和疏远。正是在具有自己之中，它才不具有自己。

自我对它的世界的觉察与拥有——这实际上是它对自身觉察的一个方面——如同对其自身的觉察，即拥有正是不拥有。在自我对其世界的觉察与拥有中，世界永远是一个客体。从反思的方面来看，自我可以在其主体性中把世界设想为一个总体，它自身也包括在这个总体之中。然而，如同包括在这个世界中的它自身的被反思的方面是客体方面一样，如此设想的世界对于作为主体设想者的自我来说，也是一个客体。无论是在直接觉察中，还是在概念化中，世界都是一个客体，作为主体的自我则与它疏远、分离与隔离。

正是这种主—客体二元的结构，构成了自我在自我意识中固有的生存的模糊性、冲突，实际上也就是矛盾。自我在其统一体中分叉支离，被它自身界定，但却不能在自身中得到确认或实现。自我在它的联系中被孤立和排斥，它被限制在它所属的世界中，然而又被切断与这个世界的联系。自我既拥有又不拥有它自己与它的

世界；它既束缚于受制于它自己与它的世界，同时却又与它自己与它的世界分离和断绝联系；它受到内在与外在双重分裂的撕扯。自我在其主体性中永远不是纯粹的主体，在其自由中永远没有绝对的自由，它既不是它自己或它的世界的基础，也不是源泉，它既有它自己，又有它的世界，但它又从来没有完全有过它自己或它的世界。这是自我在自我意识中的困境。这是人在人类生存中的痛苦。

用存在主义的观点来表达这种困境，那就是自我对于生与死的双重焦虑。对生的焦虑与对死的焦虑只不过是对同一个根本焦虑的两种不同的表述，这个根本的焦虑即是关于要克服令人痛苦的内在分裂与矛盾的焦虑，内在的分裂与矛盾阻止自我去充分地成为它自身。关于生的焦虑来自于对矛盾作斗争并解决矛盾的必要性。关于死的焦虑则产生于矛盾未获解决即结束生命的可能性。只有在自我意识中的自我，为了它的“在”，才面临发现自己、实现自己的需要。这是一个先天固有的命令，只是它还没有呈现给婴儿，也永远不会完全呈现给白痴，最多只是半呈现给“狼孩”，也许它也不再整个地呈现给精神病患者。至于天生的动物，它则根本就是不存在的。

如果询问一个幼小动物——假设这是可能的，并假设语言本身并不是自我意识的产物——例如问一只小猫，它将来长大了想干什么，这是毫无意义的。但是，人类的儿童却在内部和外部都遇到了这个问题。因为单是生物的或生理的生长或成熟，并不足以构成人之为人的生长、成熟或实现。毫无疑问，母亲对于女人来说要比父亲对于男人来说更适合于人之实现。因此，如果小

女孩回答说："我要做一个母亲"，这会被认为是合适的。但如果小男孩回答说："我要做一个父亲"，这会被认为不是一个回答，并可能会引起人们极大的惊恐。

然而，一旦我们认识到人远远不止是一个生物的人，则做母亲也就不再是女人作为人的最后实现。事实上，没有任何角色、职务或职业能够最终满足人（无论是男人还是女人）之为人。但自我被它的内在矛盾所逼迫去寻求它的完成，却被这个矛盾所蒙骗，误以为可以有角色或职业满足人之作为人。

由于自我即使在沉思它自己的主体性时，也只能得到它自己的客观方面，因此，它自然地会把"实现"混同于"成为某物"。作为主体，自我在应付发现自身的任务中，想象出自身的某种意象客体。它希望通过这个意象能马上证明自身，并从他人那里得到承认与赞同，或者，如果不归顺，那就控制他人，至少也独立于他人。因为在它双重的疏远中，自我遭遇到他人的主体性作为一个挑战或一种威胁而强加于其上的绝对限制。

自我依赖它投射出去的意象客体来建立它自己，并克服所受到的威胁，这很可能导致自我只是把这个受限制的有限的意象当作它整个的自身，当作它的基础、它的源泉以及它的最终意义，由于这个意象，它得到认可，通过这个意象，它得以实现。它的主体性之大部分——或许是全部——现在实际上都奉献并从属于那些必须认识到是幻象的内容：财富、权力、声望、男子气、女性美、知识、道德的完善、艺术的创造、体形美、名望、个性、或"成功"。实际上，它将自身等同于这些内容，完全把注意力集中于这些内容以及由这些内容所构成的它自身的概念。在这种注视与依恋中，它很容易成

为自我中心之妄想的牺牲品。自我总是不断地搜寻它自己，却又总是不断地躲避其自身；自我不但依赖客体，被客体所阻隔，而且还受骗于客体，被客体所支配。

这个意象客体无论是变成现实，还是依然为空想和理想，其中所包含的基本的欺骗仍然是相同的。自我在其总体中，永远不会仅是它自己的什么客体特征或它的现实化了的主体性，例如它的身体、心智、才能、地位、“人格”、善、职业、社会功能或生物功能、阶级、文化、民族、或种族等等。无论丈夫、妻子、父母、统治者、科学家、思想家、艺术家、专门家或实业家等等是多么伟大，无论这样的自我是多么富有，多么拥有它自己，作为自我，它都没有充分地拥有自己，作为人，它也没有最终地实现自己。

即使自我从自身中走出来，献身于爱、创造力、理想或工作，以此来表现真正的主体性，它仍然继续受缚于并依赖于这种表现的客体——特定的被爱者、艺术活动、理想、职业或工作等等。自我始终沉迷于受限制的主体性之固有的困境中，没有客体就不能成为主体，它直接地受到客体的限制与剥夺。因此，自我就出现了这样的矛盾心理：在性爱（erōs)或情爱(philia)中，又对所爱的对象抱有公开的或隐蔽的敌意。自我的这种敌意以及它作为爱（或创造活动、道德行为）的主体的自豪与特殊兴趣，腐蚀并玷污了爱（以及创造活动与道德行为），激起了自我内部对自己的不纯、罪过，或宗教上的罪恶之根深蒂固的不安。

这个需要客体才能成为主体的自我，永远不能在任何客体中或通过任何客体得到完全的实现。在客体中或通过客体而实现的自我，尽管是真实可靠的，却仍然是

受限制的、暂时的和灰暗的。尽管它那创造性的主体性确实富足，它的生活内容确实丰富，它的成就与成功确实伟大，但自我作为自我，却仍然没有实现。由于自我不能在自身内部确认自己，并且，也许它还由于感觉到自己的不配、罪过或罪恶而受到折磨，因此，它开始经历孤独、受挫或绝望的忧郁与沮丧。在内部，它受到不安定、不安全或耻辱的烦扰，甚至憎恨自己；在外部，则可能表现为各种心理的或身心的障碍。

然而，自我经常设法包容这些由不安引起的痛苦，并正是在这种境况下度过它的一生。但即使如此，它仍然处在不断的威胁之下，因为那郁积的根深蒂固的忧虑有可能会爆发或涌起无法包容的痛苦与恐惧。如果自我不再能够文饰它的不配感或有罪感；或者，自我变得病态地不能确定对其罪恶的神圣宽恕；或者，自我保持其意象客体所需要的成分开始丧失、遭到毁坏或无法利用，或者尽管保存了下来，却证实了幻灭、变得空无、或对它完全失去了吸引力；在这样的情况下，无法包容的痛苦与恐惧就会发生。最后，日常生活中发生的普通事情有时也能招致突然的创伤性的认识，即认识到，不仅自我的每一个可能的内容是短暂的，而且自我本身也是短暂的。这个自我从幼到老，从身体到心灵，都很容易得病，而最终则必然死亡。

当然，从理智上说，死亡之不可避免，是自我一向就知道的。然而，实际地体验它自己非存在的前景，作为对生存的粉碎性冲击，会彻底地粉碎它从意象客体方面来完成自己的幻想。关于必死的创伤性焦虑尖锐地证明，用任何客观的方面或客体的内容来最终满足人之为人，是绝对不可能的。自我忧虑地完全陷在必生和必死

的双重焦虑中，承受着犹豫不决的极度痛苦：是活着还是死去。

这个奇异的探索性疑虑——不能确定是否要再忍受为实现自己而进行的挣扎——或许最深刻地表达了自我的困境：它所能做的一切都不能解决它的矛盾。只要自我仍然是自我，它所固有的矛盾也就依然存在。

在对自己的困境作了坦率而真诚的认识以后，自我就可能具有勇气和力量来承担它自己的消极性，并继续努力去"活着"。尽管这经常是英雄性的行为，但却仍然没有构成自我的积极实现。用接受、承担和忍受来肯定地表达富有意义的主体性，这种实现至多只是潜在的和预期的实现，而不是现实的实现。在最坏的情况下，自我又重新变成妄想的虚妄主体。

在这种忍受和抵挡中，自我有时候认为，是它自己承担着自己和自己生存的全部责任。它忘掉了作为一个客体，它是消极被动的、不能象一个主体那样用自己的行为或决定来支配的东西，它被过度自信的妄想所迷惑和蒙蔽。因此，即使处在极大的生命灾难中，它仍然敢宣称，它是"命运的主宰"，是"灵魂的统帅"。

此外，这种蒙蔽通常都只是通过对感情、热情、同情和爱情的抑制来维持的。因此，这个针对自己的消极性而自律、自强的自我意志，常常变得刻板、冷淡和顽固，害怕它一旦松懈，就会彻底崩溃。然而，正是这种持续的紧张，使它朝不保夕，时刻处在精神崩溃的威胁之下。过度的紧张、过度的责任以及过度的压抑，有可能使它一下子陷入正好相反的另一个极端。

与上述接受并容忍自己消极的困境相反的是，自我企图回避或不承认这种消极性。它试图漠视（而不是不

顾）自己作为主体所受到的限制而“活着”。在依赖客体并受客体压抑的束缚中，自我力图通过拒绝承认客体的本来面目或设法忘掉它、擅自否定它来逃避这种束缚，而不是忍受这种束缚。

自我无视自己的行为与决定的本性或组成部分，它现在要投身到行动、行为和作决定之流中——或者是为了分散注意力，或者仅仅是为了行动、行为和作决定本身的缘故。在后一种情况下，自我企图实现一个摆脱一切客体限制的纯粹主体性，它被含蓄的还原论的谬误引入歧路，陷入双重的妄想之中。一方面，它设想，作为主动的主体，它的绝对主体性会使客体还原；另一方面，它又害怕，如果自己不是始终保持主动状态，自己就会被还原为客体。

然而，不管动机如何，主体性如果被剥夺了它的客观内容，它便不再是富有意义的主体性。它迅速地退化为毫无目标的活动，仅仅是为了“保持忙碌”、无聊的“有趣”、冲动的自发性、放纵的武断、不负责任的不遵从、蛮横的任性、或纵欲放荡。不管是哪一种情况，这种主体性都只能提供娱乐性的趣味与满足或瞬息的短暂的“激动”，而即使是这些满足也不断地变弱，并很快就变得辛辣而枯燥无味。在疯狂般的绝望中，自我被驱使着去加强这种假定的主体性的强度——更多的去活动，去寻求快乐，更加不遵从，更加“脱离一切”，更多的麻醉剂、酒、性行为及性倒错。

这个过程是感情上的堕落过程。自我的主—客体结构中所包含的客体的方面不能被根除，它只是被搞得越来越贫乏、穷困和无用，而自我的主体性又反过来否定任何重要的客观因素，从而也日益变得无意义、虚无

和放荡。自我没有注意到这样一个事实：除非它同时也是一个客体或有一个客体，否则它就永远不可能成为一个主体。因此，自我试图通过不负责任的放纵使客体方面变为主体性，但它实际上只是缩减了整个自身。它陷入了它本来企求躲避的绝境，在它的面前仍然是深不可测的绝望的内在断裂，这阻碍着它去充分地实现自己。

自我为了“活着”而交替进行的努力都归于失败，它不能容忍这个与看来似乎是不可能完成的任务持续作斗争的焦虑或负担，它会受到诱惑——甚至是被迫——放弃一切进一步的努力。于是，它实际上选择了“死去”，试图在它主体性的力量中，通过抛弃主体性来逃避它的困境。无论是通过宗教的或是世俗的偶象崇拜，还是通过愤世嫉俗的消极冷淡，无论是通过对共同习俗的盲目屈从，还是心理上对婴儿期未觉醒的依赖状态的复归，或者是彻底的精神分裂，自我都通过放弃它的自由与责任，从而放弃它自己真正的主体，而逃避了它的困境。

就人作为人而言，亦即对于自我意识中的自我而言，这样做也承受着双重的欺骗。尽管抛弃主体性仍然是表达主体性的一种方式，但不再是真正主体的自我却也不再是真正的自我。而且，自我对它主体性的任何放弃都必然包含着它自身的缩减、削弱或丧失。在盲目的迷信或偶象崇拜中，在对任何行为或决定的意义与价值的虚无主义否定中，在对大众的卑下迎合中，在返回子宫的企图中，或在向精神病的后撤中，人之为人都被否定甚至被毁灭了。放弃主体性与对主体性的放弃是同样的虚妄。

最后，不再能够应付、忍受或逃避困境的自我，由

于在困惑中感到令人痛苦的无助，它会通过放弃它自身而不是放弃它的主体性来选择“死去”。在对其非存在性及其基本矛盾的不可解决性——不管这种矛盾以何种形式表现——的极度失望与痛苦中，自我直接采取了自杀的形式来毁灭自己。

这样，无论是努力于解决、接受、逃避或放弃，自我处理其内在矛盾的尝试充其量都只是在崩溃的不断威胁之下所作的短暂的、片面的或破碎的尝试，而在最坏的情况下，则是在欺骗或妄想的威胁下所作的虚无主义的和毁灭的尝试。自我并不是单独地追求这些方式中的某一种。在它的实际生活中，自我通常都是在不同的程度上给予不同的优势将数种方式结合在一起。然而，无论是积极的还是消极的，负责任的还是不负责任的，深刻的还是肤浅的，它们最终都来自于自我的同一个基本渴望，即困陷在内在与外在固有矛盾的异化与隔离中的自我，想去发现、实现、真正认识、进入、并充分地成为和拥有它自己及它的世界。这种对实现自身的渴望及其探求构成了自我意识中的自我之主要的和最终关心的事。而这种探求与实现也就构成了佛教禅宗的起源与最终目标。

按照传统的说法，禅[①]宗实际上始于公元六世纪的中国。那时，有一个叫神光的中国人，他不满于他所学的儒家与道家学说。他听说附近寺庙里有一位来自印度的禅师，就去拜访他。这位印度禅师名叫菩提达摩，他盘腿面壁而坐，并不理睬这个来访者。神光坚持不懈，

① 禅是中文禅那的简称，禅那为梵文 Dhyāna 的音译，意指一种“集中”或“沉思”。

晨夕参承。最后，有一天夜晚，天降大雪，神光仍坚持站在那儿，直到天亮，是时，积雪已过双膝。为此，菩提达摩受了感动，便问神光为何如此。神光流着眼泪请求印度禅师授他智慧以帮助苦难的众生。菩提达摩回答说，此道极其困难，包含着最大的考验，那些缺乏恒心与决心的人是不可能达到的。神光听了此话，便拔出随身带着的利刀，自断左臂，并将它置于达摩面前。只是到了这个时候，达摩才将他收为弟子，并替他改名为慧可。①

我冒昧地来解释一下这个故事。这个故事很可能是一种传说，但其中所包含的象征性意义却可以帮助我们理解禅宗。我们首先注意到的是一个激动不安的自我前往访师。禅师则似乎是在等待着寻道的自我之到来。即使是这样，禅师往往也并不是直截了当地给予接待。从表面上看，禅师最初的反应似乎是无礼的或令人泄气的。但是，这种表面上的漫不经心，甚至是拒绝，实际上只是试探寻道者之诚意的一种方式。一旦禅师确信了寻道者的诚意，随之而来的便是坦诚的承认与接待。

确实，正是那逼人的、无情的生存之困境，使得慧可一次次地来见达摩，并致使他“立雪断臂”——而这象征着慧可成为禅门的第一个弟子。由于内在矛盾的困扰，而传统的学说又无法使之解除，因此，慧可便到达摩这里来寻求缓和与解决，并准备为之而献出整个生命。

不管这件事的历史真实性如何，可以肯定的是，正是这种源于人类固有之困境的基本寻求，摆到了禅师的

① 见《景德传灯录》卷三。

面前，从而构成了禅宗的起源。如果没有这种对人生根本问题的寻求，那么，即使访遍禅寺，参遍禅师，盘腿沉思几十年，最终也依然只是徒有参禅之空名。因为禅宗最终既不是任何客观的、实存的可供学习的东西——例如象心理学、宗教、哲学、历史、社会学、或文化等等——也不提供任何这种东西。禅宗唯一真实的组成部分是人们自己的具体生命和生存，以及它的基本矛盾与不完全，还有——区别于单纯的渴望——对和谐一致与完全实现的实际寻求。如果在禅宗的名称下并不实际地处理与解决自我意识中的自我之内在的困境，那么，不管它如何宣称自己是"正统"，它都不再是真正的禅宗。

慧可被收为弟子以后，就问起了佛教真理。菩提达摩告诉他，那是不能从人自身之外而求得的。然而，慧可仍然诉说自己的心不安宁，请求禅师为他安心。

这里进一步证实，慧可的烦恼是来自他内在的矛盾。中文的"心"，既指心脏，又指心理，而不是仅指其一。希腊文 psyche，或者德文 Geist，或许与它的意思更为接近。慧可所说的安心之心，可以被认为是作为主体的自我。这个作为主体的自我，在它被限制的主体性之处境中，为不安所烦扰，它要求得到平静。

对此，达摩早有预见。当他在说问题之解决不能从外而得时，他已经在开始引导与指教了。但慧可却还是没有理解，也许是因为他感到无助甚至是感到绝望，他坚持诉说了他的不安，要求达摩为他安心。

菩提达摩的反应是什么呢？他有没有去钻研慧可的过去——他个人的历史、父母、童年，他第一次开始感到不安的时间、原因、症状以及伴随情况等等？他有没有去探究慧可的现在——他的职业、婚姻状况、梦、爱

好、兴趣等等？菩提达摩的回答是："将心来，与汝安！"①

达摩避开了慧可过去或现在生活的一切特殊性，他即刻直探人类困境的核心。自我陷在它既无法解决又不能忍受的自身内在的矛盾与分裂中，它所受到的挑战，并不是要它提供它所感受到的问题，而是那问题承受者本身。把那苦恼的自我主体拿来！菩提达摩以及自他以后的禅宗都认识到，最终从根本上说来，并不是自我遇到了问题，而是自我本身就是问题。向我指明那不安的是谁，你就得到了安定。

从菩提达摩以后，禅宗的基本方法——无论它的方法在语言、行为或手势上的特殊方式如何——都一直是这种直接而具体地指向自我意识中的自我之矛盾的主—客体二元结构。禅宗的目标则始终是克服内部与外部的分裂——这种分裂使自我同它自身以及它的世界相分离——使自我得以充分地实现自己，真正知道它是谁，世界是什么。

慧能（公元七世纪）是禅宗史上继菩提达摩以后的又一位伟大的禅师。有一次，一个和尚来参见他，他简单而又尖锐地问道："什么物恁么来？"② 据说这个问题使那个和尚——南岳怀让——整整化了八年的时间才找到答案。③ 另一次，慧能又问道："什么是父母未生前你的本来面目？"④ 这就是说，超越你自我意识中的自我之主—客体的对立，你是什么？

---

① 《景德传灯录》卷三。

② 《五灯会元》卷三。

③ 同上。

④ 《宗门葛藤集》。

临济（公元九世纪）是临济宗的创始人，临济宗则是日本现存的禅宗两大宗派之一。① 有一次，临济上堂说法：

> “赤肉团上有一无位真人，常从汝等诸人面门出入。未证据者，看看！”
>
> 这时候，有个僧人走出来问道：“如何是无位真人？”
>
> 临济走下禅床，一把抓住那僧人说：“道！道！”
>
> 这个僧人犹豫着正想说话，临济却把他推开，说：“无位真人是什么干屎橛！”说罢便归方丈。②

为了帮助自我醒悟并认识到这个“无位真人”，也就是使自我充分地成为自己，真正地认识自己，在某些禅师中，特别是在临济宗的禅师中间，出现了“公案”③的运用。这在公元十一、十二世纪得到了特别的发展。当时，禅宗在整个中国获得了很大的尊重，并赢得了广泛的声誉，它吸引了不少人，但这些人却不再是出于任何迫切的生存之需要才来学禅。早些时候的禅师们在接待求道者时，表面上大概与菩提达摩一样冷漠。然而，后来的禅师们，出于真诚而慈悲的助人心愿，便通过公案来引导来访者。

在中国宋代，禅师开始比较有系统地运用公案，大慧宗杲（公元十二世）有一次说：

---

① 另一个宗派是曹洞宗。

② 引自铃木大拙《禅与生活》第23页。（参见《古尊宿语录》卷四。——译者）

③ 公案，中文的意思是公府的案牍。

> 我们生从何处来？死向何处去？只有知道来与去处的人才真正称得上学佛人。但是，经历这生与死的是谁？对生命的来去处一无所知的又是谁，忽然知得来去处的又是谁？面对公案眼眨眨地理会不得？肚里七上八下，方寸中犹如吞下一团火似的又是谁，如果你想知道这是谁，要向理会不得处去识取。当你这样识得时，你才会知道他毕竟是超出生死干涉之外的。①

最终的目标还是一样的：去了解并领会那超越“理智”者，即超越理智主—客体结构者，为了这个目标，禅师提出并传授公案——一种问题、挑战或要求——这有着双重的作用。第一是透入深层，在源泉处激发起自我意识中的自我深深埋藏着的基本关心。第二是在激发这种渴望与追求的同时，又适当地保持它们的稳定方向。因为仅仅唤醒它们还是不够的。为了避免那些会导致它们变弱或走入歧途的许多迷惑人的陷阱，还必须对它们小心地加以引导，甚至要对它们加以培养。

在禅宗早期，或在尚未运用公案以前，前来学禅者一般都是出于自己生命体验的激发，都已经被某种关于生存的压抑之困惑所刺激。然而，在一般的情况下，他们的“问题”或所关心的事情都还没有触及到最深处。尽管这些问题已经自然地激动起来，但由于既不知道它们的根源，又不知道它们的真实本性，因此就没有一个适当的形式，它们就很容易被遮蔽或歪曲。这样，尽管

① 引自铃木大拙《禅与生活》第171—172页。（请参见《大慧普觉禅师语录》卷十九。——译者）

这种渴望与追求确实是强烈而严肃的，但它们通常还是盲目的、迷乱的，需要有一个正确的基础与集中点。

在这个时期，当学禅者遇到禅师时，常常会遇到尖锐的挑战或要求。例如，“将你的心拿来！”“来的是什么东西？”“什么是父母未生前你的本来面目？”“你死后，烧成灰，灰散尽，你在哪里？”①或者，只是简单地说：“道！道！”它们的实际效果常常是向学禅者提供了正是他们所需要的方向与引导。即使如此，这些挑战、问题或要求并没有被称为公案。禅师与弟子之间这些自发的、非构造的交流，叫做“问答”。但由于这些问答是在激励、指导自我根本的也是最终关心的问题或为这种问题提供依据，因此，其中有许多得到了实际的运用，后来，或者被当作公案，或者被作为公案的基础。

因此，有着双重作用的公案，可以被认为是深思熟虑和故意设计的，是为了获得一个以前自然地非人为地得到的结果。反过来，或许也可以这样说——不管禅宗本身的专门术语和差别——早些时候的学禅者都有他们自己的自然的公案，就象火有它燃烧着的物质一样自然，虽然这些公案还没有适当的形式或集中点。但到了后来，前来学禅的人却既没有问题的适当形式，也没有可供火燃烧的内容，因此，禅师就设法通过最初提出的问题来促成这两者，这似乎可以说是从外部来促成的。在这种情况下，公案与其说是部分自然的，不如说是完全给予的。

但必须立即加以强调的是，只要“问题”或公案继

① 引自铃木大拙《禅与生活》第189页。

续“在外部”或者是给予的，这种努力就是徒劳的，最终也就没有禅宗了。然而，公案的特性、结构以及它的用法等被精心设计用以防止的正是这种危险。因为从公案的本性来说，它是不允许自己被安放在任何自我意识中的自我之主一客体二元结构中的。它甚至从来未能具有意义，更谈不上被“解释”或使人满足了，它也不是在作为主体的自我之外的客体。这最显著地表现在“无”这则公案中，“无”的公案是早期运用得最广泛的公案之一。

这则公案的基础，象其它许多公案一样，是以前记录下来的问答。公元九世纪，中国有一位禅师叫赵州。有一次，有人问他狗子有没有佛性，他回答说“无”！其原意是说狗子没有佛性。但是，当它被作为一则公案时，这一个字的回答就完全超出了它最初的狭窄含义，它要求学禅者去“观”无或“变成”无。这公案就是“观无！”或“变成无！”显然，这在主一客体二元论的结构中，是不可能有任何意义的，也是无法把握与处理的。

同样，如果一则公案来自于前面提到的那些问答，例如“什么是父母未生前你的本来面目？”或者是后来十八世纪日本禅师白隐所喜欢的一则公案——他喜欢这则公案更甚于“无”的公案，因为“无”的公案包含了更多的心智成分——“听一只手的掌声！”这些问题或挑战也是永远不能回答或满足需要的，而且事实上，在自我意识的主一客结构中，在它的理智或逻辑中，它们是没有任何意义的。不管公案会有怎样的心智成分，只要它被作为主体的、认识论的或其它什么的自我当作客观问题来对待，要“解答”或“理解”它就是不可能的。

无论是“无”，“一只手的掌声”，“烧成灰后你

在哪里？”还是某人的“本来面目”，自然的或给予的公案都没有提供任何可以当作客体而去触知、领会或把握的东西。如果弟子想要把公案客观化，在细心而警觉的禅师面前，他的想法及假定的“解答”都会遭到断然拒绝。

然而，有时候，例如在日本发展起来的“公案体系”中，具体公案的形式或内容会仍然存在某些客观性，为了除去这些客观性，为了拓宽并加深这种仍然是有限的理解，禅师就另外再给弟子一个公案，然后一个又一个。如果运用不当，这种“公案体系”就会变为它自己的障碍，最终陷入公案原来所想要防止的危险之中。

公案唯一确实的内容是斗争着的自我本身。对公案之“解答”的真诚寻求，乃是分裂的自我对它自身的重新一致与实现的寻求。从公案的起源来看，它本身就是这种实现的一种表达。无论学禅者本人最初是否认识到，他与公案的斗争实际上都是他为了实现自己而进行的斗争。如果作为主体的自我把公案当作客体来处理或解决问题，那么，无论是自然的公案，还是给予的公案，其努力都必定是虚妄的或徒劳的。因为如我们所已经知道的那样，主体与客体的二元对立正是自我的问题。

然而，禅宗通常并没有象我这样来试图作理智的、概念的或分析的解释。禅宗宁可通过自然的问答或正式给予的公案，以挑战和要求来直接冲击自我，而这些挑战和要求是自我在它主—客的分离中永远无法应付和解决的。这些冲击，通过言语、行为或手势等尽善尽美的表达，构成了禅宗所特有的表达方式。禅宗以它独特的表

达方式宣称——并努力使自我理解——自我永远不能在它自身中完成自己，它想在主一客体分裂的结构中解决主一客分裂结构本身这个矛盾，是根本不可能的。

因此，公案的初步目标是激发并促成理智上、感情上以及身体上（用禅宗的术语来说）的“大疑”，而为了如此，自我就要整个地在生存上变为“大疑团”本身。如果自我不变成“大疑团”本身，它就不能说是达到了“大疑”。

为了这个初步的目标，同时也是为了它的最终目标，公案就与已经存在着的坐禅实践相结合。坐禅这种修行方法是盘腿而坐，两足交叉置于左右股上，头正背直，双手交搭或重叠于前，精神专注，静坐沉思。这种方法在佛教以前早就盛行于印度。据说释迦牟尼就是在这种姿势中成道的。慧可去见菩提达摩时，据说达摩也是如此坐着的。但一个世纪以后的慧能却反对这种坐禅，他认为这种修行方法纯粹是形式主义和寂静主义的腐败。因此，自慧能以后就不大有人提及坐禅了。不过，一般都认为，这个时期的禅僧及禅门弟子总还是得有一定的时间坐禅的。

就自然的公案而言，这种“精神专注”的内在动力来自于人自身内部的骚动与不安。注意力的焦点与方向最易于集中在较近一次与禅师会见与问答时禅师所提供的东西。弟子们在这样的见面以后，很可能会把这种见面的影响带入到“禅堂”去坐禅。

然而，如果是正式的、给予的公案，则自我对它自己的困境还没有充分的觉醒，它经常地仍然缺乏必要的“专注力”来“攻击”公案。因此，在临济宗中，特别是在日本的临济宗中，于公案和坐禅之外，又出现了摄

心与参禅。

在寺院里，每年六个月或八个月，每个月一个星期，僧人或弟子要完全致力于坐禅和他的公案。通常早晨三点钟起床，除了一些日常生活的小事、诵经、吃饭、听讲、参见禅师以及短暂的休息时间之外，他们不断地坐禅，直到晚上十点钟，或更迟一些。如此连续七天。这段时间叫做摄心，每天被迫地或自愿地参见禅师两到五次，则叫做参禅。①

在这种伴随着紧张而严肃气氛的生活方式刺激下，给予的公案可能会开始发生作用。当坐禅者松懈努力，想打瞌睡，或感到疲倦、麻木时，领头的和尚会用禅杖来指戳他，在禅师的鞭策、鼓舞、激励甚至是驱使下，他会发现自己越来越被他的公案所抓住。由于他提出的每一个回答都遭到拒绝，他原有的自信或自满就会日益动摇、减弱、以至于丧失。逐渐地，他所能提供的答案就越来越少，而他却仍然被冷酷的作答要求逼迫着，他尽力地对付着公案，由于他不能作为某一个人而把他的问题作为某一个物来处理，便遇到了自我在实现其自身的自然寻求中所经历到的挫折与绝望。

公案不能被作为主体的自我当作一个客体来解决，这实际上正是作为主一客二元中的自我不能解决二元这个矛盾。对于参禅者来说，禅师所给予的公案现在也象自然的公案一样，是自我本身的实际“问题”或窘境的一种表现形式，为求它的解答所作的斗争则等同于令人痛苦的生死斗争。这样，公案对于参禅者来说，就成为一个生活的危机，成为他的整个存在所关心的中心问

① 这只是大致的说法，而不是专门的精细区分。

题和唯一的问题。他所面临的实际上是当下十分火急的他自身的困境。由于他无法对付它，他真正感到“肚里七上八下，方寸中犹如吞下一团火似的。”

这就是为什么僧人或弟子在没有达到“决定”以前，经常拒绝去见禅师的原因。这也可以解释，为什么会有强迫性的参禅，有时要对参禅者连打带拉，拖他去见禅师。或者象一个实际发生过的事那样，由四个和尚强制性地将参禅者带出禅堂去见禅师。

禅师坚持对公案的解答，这绝不是出自一个外在的、陌生的或受外界支配的权威。正好相反，一个真正的禅师是令人极度痛苦的自我最终实现的化身。他对公案之解决的要求，实际上是自我对自身之解决的渴望与寻求的迫切要求。弟子拒绝去见禅师，则是由于自我没有能力去正视自己的严重缺乏与不足，这种缺乏与不足，会在禅师完满实现了的自我面前暴露无遗。而不去见禅师，则至少可以暂时不必在充分而不妥协的诚实中，去应付它自己内在的为了缓解与解除而进行斗争的命令。在以往的许多次参见中，自我所作的努力与尝试，无论是片面的、零碎的还是虚妄的，都遭到了否定与拒绝，自我便努力将自己隐蔽起来，以避免已经半裸的自身暴露出来的窘迫，也避免赤裸裸的自身进一步或完全暴露的痛苦。因为对自我的这种暴露会威胁到它的生存，甚至有可能引起精神错乱或死亡。

用更接近禅宗的譬喻来说，自我在被否定和剥夺了它其它各方面的功能以后，它好比是靠牙齿咬着一根树枝而悬挂在峭壁上。尽管几乎无法忍受，但它感到，只要它继续抓住自身的最后残余，至少在现在，它还能保存自己。在这危急的情况下，如果它被迫在禅师身上真

诚地去面对自己，并接受强迫性的命令“说！”“快说！”这对于它来说，确实是一个严峻的考验。而当它意识到，如果它在禅师面前仍停留在原处，不作回答，它甚至连牙齿也会被阻止使用时，这对于它来说就更是一个考验了。不知什么原因，尽管它感到最终它必须经受这个考验，但它现在却不能经受。

禅师的这种否定与剥夺并不是简单的虚无主义的否定。禅师严谨而有条理地剥除的是能够被作为主体的自我当作客体来执著或处理的东西。这也包括那些能使自我得以有限地或有保留地实现的内容。因为只要作为主体的自我继续是一个客体或依附于一个客体，它作为自我的内在矛盾与困境就依然存在。因此，现在的目标就是除去一切可用来构造客体的东西，包括身体本身，以便使自我本身主—客结构这个赤裸裸的矛盾暴露出来。没有客体，就不能是主体，也就不能成为它自己。然而，禅宗正是要把人驱赶到这个根本的境地，并提出挑战——用一位近代禅师的话来说，就是“不用口，不用心，不用身体，呈现出自己来！”

弟子被逼到这个绝境，他的寻求与斗争的性质便开始发生变化。他的坐禅，在此以前都是把自然的或给予的公案当作一个客体而全神贯注于其上并与之作斗争，而现在这个客体化了的公案以及它的一切内容却都被剥夺了，只剩下没有客体的它自己。这只是整个过程的顶点，这个过程的开端则是公案开始发生作用并进入弟子的内部，最终则是渗透到了他的整个存在。外在的东西越来越少，它对于普通的静虑或沉思来说，也就变得越来越不可理解。终于，公案的一切客观性都被完全剥尽。然而，它却仍然继续存在着，仍然没有解决，禅师

如同自我本身那样，继续要求着公案的解决。

就自我的公案来说是如此，就自我本身来说也是如此。自我处在它既不能构造，也不能忍受、抛弃或逃避的生存之窘境中，不能前进，不能后退，也不能站定。然而，它又被逼着去移动和解决。在系统而彻底地被剥夺了对它全部力量、内容、资源、能力以及它自己身体的使用以后，它还得面对禅师"呈现出自己来"的威严命令。在这种明显的困境中，自我由于感到自己完全无用和无助而经受着极大的痛苦，这种痛苦通常会导致自杀。然而，在禅宗中，这焦虑与绝望却永远不会陷入这种完全消极的绝望之中。

与那处在前自杀状态中的自我不同，禅门弟子由于有真正的禅师在面前作榜样，因此他确信他的问题可以得到解决。禅师对最终重新和谐一致表达着真正的爱与慈悲，他不仅通过这种爱来支持弟子，而且以他自身的存在来鼓励弟子，消除他们的疑虑。弟子以某种方式感到禅师就是他自己，甚至比他自己还要自己。他还感到禅师与他一样正经受着痛苦与忧虑的实际考验。因此，对于弟子来说，禅师就是弟子自身的生存完全实现以后的权威、肯定及其爱。

另一方面，对于禅师来说，弟子同时又是禅师自己，因为禅师出于他的爱与慈悲，必然会进入到弟子完全暴露的内在矛盾的痛苦深渊中。禅师不得不撕开并探索创伤的中心，因为只有充分地揭露和实在地认识到创伤，它才能获得痊愈。

到目前为止，自我在表面衰竭中的痛苦与焦虑，还不是直接来自创伤或矛盾，而是来自作为创伤承受者的自我。从外部否定了自我的一切客观内容，但从内部来

说，它却仍然不是没有主体的，因而也仍然不是真正的无客体，它仍然执著着客体。然而，一旦它能够成为原始的根本矛盾，那么，这个矛盾就能支持并承受它自己，自我外表的或简单感到的消极性就会被抛在后面。

因此，禅宗的初步目标就是要自我从身体到精神都去成为这个根本矛盾或“大疑团”。这“大疑”或“大疑团”正是自我意识中的自我被完全彻底地激发了的内在困境。公案，伴之以坐禅、摄心和参禅等方法，最初的目的就是使自我觉醒、具体化、完全显现，从而使自我不是去忍受，而是名副其实地去完全成为那活生生的矛盾。

自我为了如此真实于作为自我的自身，它必须消耗自己，并使它的最终界限现实化，这不是从它外部的失败或不可能而言，而是从它内在结构的自相矛盾而言。自我作为老是倾向于客体的主体，为了接近这种现实化，它倾向于客体的一切可能的内容都必须被耗尽或否定。当自我不能再象主体那样作任何进一步的努力离开自己而朝向外部时，它便经历一个内在的转变，它不再作为一个主体并简单地在反思中转向内部将自身作为一个客体，而是彻底地变成它内在的根本矛盾。只有当它充分变成了这个矛盾，它才最终地成为既无主体，也无客体。因为只有当自我意识成为这个核心矛盾时，这个矛盾才被抓住。现在，它不再是流动易变的、受条件限制的主体性了，它没有主体性与客体性，它是总体的、坚固的、实际存在的一团。

然而，这并不是婴儿的前自我意识，不是白痴发育不全的自我意识，不是“狼孩”迟钝的自我意识，不是精神病患者退化了的自我意识，不是被麻醉者麻木的自

我意识，不是恍惚者昏沉沉的自我意识，不是无梦的睡眠状态中沉寂的自我意识，不是入定状态中暂时停止的自我意识，也不是昏迷状态中呆滞的自我意识。这宁可说就是自我意识本身，它既存在并发生影响于它自身的根本矛盾之中，也作为这个矛盾本身而存在并发生影响。它既非空白，也非空虚，既非取消自己，也非被消灭。它尽管被限制和压抑，缺乏对主体和客体、自己和非自己的主动辨别，但它一点也不呆滞，毫不缺少生气。它事实上是最敏感的。而且，由于到现在还没有解决，它的斗争仍继续着，尽管已不再是或不再依靠仅仅是作为自我的自我。自我终于变成了公案，而这两者都已变成了斗争与“集中”本身，变成“大疑团”本身，变成根本矛盾本身，它既没有主体，也没有客体。

这是一个被彻底耗尽了的自我。它不再是主体或客体，它不能再作任何努力或尝试。这与前自杀状态中唯有似乎是无助的情况完全不同，这是完美的生存的无助本身，在其中，甚至连自杀都是不可能的。只要作为主体的自我还能够采取一个行动，哪怕是消灭自己，它就不是真正的无助。

同样，是自我这个真正而尖锐的根本矛盾，构成了真正的窘境、真正的绝境、真正的死路、真正的价值虚无主义和意义虚无主义、真正的“无出口”的困惑。这是自我最终被完全剥去了一切遮盖物以后的困境。这是终极的否定性自身。

这个终极的否定性，尽管是一个必要的前提而不是简单的否定，但它毕竟只是一个前提，还不是解决或实现。成为“大疑团”，亦即在根本上成为根本矛盾，这并不是最终目标。

自我不再处于它的主一客矛盾中，它作为这个矛盾本身，完全被减弱，被剥夺能力和被固定。它的无主体和无客体是对全部束缚与阻碍的否定，在这种束缚与阻碍中，主体与客体由于它们矛盾的二元对立而互相妨碍和限制。但是，这种否定性的无主体和无客体，无心和无体，仍然是不够的。不用身体、不用口、不用心，但还必须表达自己。这根本矛盾或“大疑团”仍然有待于彻底地打破与解决。

然而，只有当这个危急的“大疑团”状态完全成为现实时，它才能被根除。而且，正是在这种最紧张、最敏感的状态中，某个日常生活中的偶然事件，或禅师的一举一动、一句话，会突然激起根本的革命性的剧变，在这个剧变中，根本矛盾“大疑团”即刻就在突破中解体。

正如自我意识中的自我最初既是一个动作又是一个事实那样，它的爆发与解体也具有动作与事实的性质，但它现在既不是相对的，也不是纯粹的作为自我的自我。因为即使是根本矛盾“大疑团”，它在实际上也已超越了通常的自我意识。尽管它对主体与客体、自己与非自己仍然是消极地未作区别，但作为“大疑团”，它却包括了存在的整个领域，甚至包括存在与非存在的区别。作为根本矛盾，它是存在之源，或更确切地说，是存在与非存在、生存与非生存互相矛盾的根源。尽管从消极的方面说，它是矛盾与深渊，但正是这同一个根本核心，却又是积极的基础与源泉。

从自我的角度来看，这个核心就是最终的极端与最后的界限，是自我意识这个矛盾的最内部的中心。自我现实化为这个中心，它被消耗，但还没有完全耗尽。就

它自己来说，只要它仍然是这个根本核心——哪怕被耗尽——它就继续消极地是这个根本——根本界限、根本关卡、根本障碍。这样，自我就仅仅是"仿佛死亡"。然而，当这个消极的根本核心突然破裂时，它消灭自己并转向自己，于是，自我便真正"大死"一番，而这个大死同时又是大生或"大悟"。

"大死"是自我在它的根本否定性中对于它自身的死亡。这种突然的根除与倒转决不是归于空无的相对虚无主义的毁灭或死亡，而是矛盾、深渊、困惑的解体与消散。终极否定性的取消与否定，其本身是肯定的。消极的消亡同时又是积极的解决。自我在它自我意识的中心矛盾中被作为自我而否定，通过这种否定，它积极而肯定地获得自身的解决与实现。自我在对其自身的死亡中，又作为元我(Self)[①]而对它的元我诞生和觉醒。

需要再次强调的是，这个在它根基中的根本矛盾在这里并不是任何形而上的或本体论的假设。它是极端紧迫的现实。因此，它的破裂与转向自己也是具体的现实。自我作为根本核心的矛盾解体与消失以后，它立刻就直接获得了和谐一致与完成。原来受限制和被阻碍的最终界限，现在成为自由地起着作用的原始源泉和最终基础。它不再是最初的自我意识之根本矛盾的中心，而是成为它的元我之基础与源泉的中心。根本界限倒过来转向自己，便成为根本源泉和根本基础。根本核心的这个翻天覆地的根除、转变与倒转，在禅宗中就称之为

① 本文前面所说的自我均用ego，表示主、客二元结构中的自我，这里，超越了主、客二元结构而实现了的自我，文章中都用self以示区别，现将self译为元我。——译者

"开悟。"

被耗尽和被抓住的自我在它根本矛盾中的开悟，即解体与消亡，是自我或根基对它元我的基础与源泉的觉醒。这种对它元我的觉醒同时又是它元我的觉醒。以它核心矛盾"大疑团"中的自我意识的观点来看，完全的解体、分解与死亡是对于它元我的觉醒与突破。但从相反的观点来看，对它元我的觉醒与冲破就是它元我的觉醒与展现。这是真正的元我之觉醒：觉醒的就是被觉醒的，就是由之觉醒的，就是对之觉醒的。它既是动作又是事实，同时它又是它的元我，即这种动作与事实的基础、根源并先于动作与事实。

然而，作为既非动态的又非静态的基础与源泉，它并不是死气沉沉的一致性、空洞抽象的普遍性或同一性。它也不是简单的非二元性或"恶平等"。尽管它的元我是动态的东西与静态的东西的基础与源泉，并在它们之先，但它却从不停留在它的元我中，而是永不停息地表现它的元我。事实上，觉醒到它的元我以后，它便认识到，即使是在它矛盾的二元性中作为主体的自我，其主体性最终也是来自它的元我。同样，自我想要克服它的异化与隔离并完成自己实现自己的渴望与寻求，其最终源泉也正是它的元我。从它的元我分裂出来以后，它又渴望并寻求回到它的元我。处于既拥有又不拥有它自己及它的世界这个双重矛盾之中的自我，实际上就是处在既拥有又不拥有它的元我的困境中。

在最初的自我意识中，自我除了作为主体而与作为客体的自身、它身以及它的世界分离之外，它还作为自我而与它的基础与源泉相割裂。它的个性——从内部被分裂，从外部被孤立——是无基础的，因而是不可维持

的。这样的个性——内部被分裂，外部被分离，并对它自己的源泉是陌生的——永远不能真正地知道它自己或肯定它自己，因为它永远不能真正地是它自己或拥有它自己。只有作为自我而对它自己死去，并作为元我而对它的元我觉醒，这才是它真正的自律的个性第一次现实化。它不再是纯粹的自我，从此以后，它可以被称为元我—自我，或自我—元我。

只有当那活生生的根本矛盾解体并在它的根本上对它自己死去，从而在解决与实现中作为元我—自我的元我或就在这种元我中觉醒，自我意识中的自我生存的矛盾之主—客二元结构的固有困境才能得到最终的解决。它的元我，即作为自我的元我本身之基础的元我，终于摆脱了一切内在的与外在的二元分裂。它现在不再从那未解决的二元的核心之深渊中挣扎出来"成为"它自己，它现在就是作为主体与客体的元我本身之源泉的它的元我，同时也是源于这个元我。

它已不象最初的自我意识的有条件的主体性，也不再象被客体束缚、阻碍、限制或剥夺的主体。主体与客体也不再象在"大疑团"状态中那样互相将对方固定于它们矛盾的二元性深渊，它们在这个矛盾的核心中被根除与倒转，从此以后，它们被植根于它们最终的源泉之中，并成为这个源泉的中心。转变为根源与中心以后，它们便不再相互阻碍于共同的矛盾之中，而是成为那个源泉的自由流动的表现。

从它的元我之根源来看，正是来自于作为主体与客体之元我的这种自由的和不断的流动，才是它不受阻碍地向它的元我的复归，这种复归虽然通过时间，却又是在永恒中。这就是元我的表现：表现的就是被表现的，就

是由之表现的，就是对之表现的。

从觉醒了的主体来看，作为它最终基础之显现的充分实现，它是纯粹的或无条件的元我—主体，就象它的客体是纯粹的或无条件的元我—客体一样。正如主体是它元我的表现和作用那样，客体也同样是它元我的表现与作用。对于纯粹的、无条件的主体与客体来说，主体实际上就是客体，客体实际上也就是主体。它们的二元性，从此不再是矛盾的或二元的，而是和谐一致的、非矛盾的、非二元的二元性。它们毫无阻碍地活动于无条件的主体性之绝对自由中，主体观照客体而又被客体所观照，就象客体观照主体而又被主体所观照一样。观照的就是被观照的，就是由之而观照的，并且也就是在其中被观照的。自我、自我意识以及它的主—客二元性被变换了根源、中心被改造以后，现在是自我—元我或元我—自我的非矛盾的、非二元的二元性。

元我—自我，即作为自我的元我本身之源泉的元我，它既是无形相的，又是有形相的。它是无相之相。作为无穷无尽的基础，它没有任何确定的形相，而它的无形相也不是一个固定的形式。既非理论的，也非抽象的，这个无形就是形相之源的元我。由于无形相，它才能够在实际的生存中产生一切形相，才能把元我表现为一切形相，才能自己就是这一切形相。

作为元我—自我，在它的实现中和在它觉醒的元我之觉察中，它是元我—自我的形式，并且拥有这种形式。但是，作为基础—源泉而言，它却从来不是单纯的元我—自我的形式。自我—元我作为空间中形式的它自身与非它自身就是在时间中生存的它自身的存在与它自身的非存在。确实，它是已经实现了的无我(ecstasis)，

超越了自身与非自身，超越了它的存在与非存在。它可以用无条件的肯定来宣称："我是"和"我不是"，"我是我"和"我不是我"，"我是我，因为我不是我"，"我不是我，因为我是我"。事实上，无条件的元我的肯定乃是无条件的动态的元我肯定的否定，或者是元我否定的肯定。（这也可以被认为是爱的本性或逻各斯。）

此外，在作为元我一自我的它的元我中获得了和谐一致与完成以后，它便是他者，正如他者是它的元我一样。它自己与他者的存在仅仅是主体和客体二元性的一个方面，就象它自己是它的元我的一个显现，他者也同样是它的元我的显现："我是我"、"你是你"，"我是你"，"你是我"。

对于主体和客体、自己和他者来说是如此，对于它自己与它的世界来说也是如此。"当我看到花时，我看到了我的元我；花看到了我的元我；花看到了花；花看到了它的元我；我的元我看到了它的元我；它的元我看到了它的元我"。

这里是在完满的活动与实现中活生生的、创造性的爱，不断地表现着它的元我，不断地表现着被表现者。表现的就是被表现的，就是以之表现的，就是为之表现的。只有在这里，才是主体、客体、自身、它者、世界、存在全体而无条件的肯定，因为只有在这里才是它作为元我一自我的元我全体而无条件的肯定，才是靠这个元我、通过这个元我的全体而无条件的肯定。

现在，它就是父母未生前它的"本来面目"，它知道了这个"本来面目"。现在它看到了"无"，听到了"一只手的掌声"，并且能够"不用身体、不用口、不

用心”而表现它的元我。现在，它领悟了“烧成灰，灰散尽后”它是谁及它在何处。

最后，这是人类生存的完成与实现，超越了它最初的自我意识之生存的矛盾。这是人终于最终地实现为人，充分地成为并拥有他的元我和他的世界，能够“改造山河大地，将它们变为（他的）元我”，并“改变（他的）元我，将它变为山河大地”。[1]

这就是我所理解的禅宗与人类处境的关系。

[1] 参见铃木大拙的《禅与生活》第26～27页。

# "当代大学书林"丛书首批书目内容简介

## 文化的选择

——对中国近代化取向的反思

张志孚 著

本书从文化学的角度，论述了中国近代化与中国传统文化的冲突和中国近代化的历史必然。运用历史唯物主义的方法，将近代中外历史文化的演变相比较，提出了许多新的见解，立论坚实，资料丰富，富有启发性，对文化学研究者、史学工作者和文科类师生，有较大的参考价值。

## 思考世界的十个头脑 孟宪忠 高文新 秦光涛 邴正 著

这是一部系统地介绍西方著名哲学家的著作。作者以西方哲学思想史为主线，从古希腊哲学起步，逐一论述了柏拉图、奥古斯丁、维柯、康德、黑格尔、叔本华、弗洛伊德、萨特、卡西尔和波普尔的身世、思想和影响。在纵向介绍的同时，还把他们的哲学思想作以横向的、整体的、全方位的比较，从而勾勒出一部鲜明的欧洲哲学发展史。

## 观念更新论 李君如 著

这是一部探讨观念更新问题的学术专著。本书抓住变革中的我国当代社会一个重要问题——如何更新观念，以适应时代的需要，进行了多层次、多角度地探索和研究，本书涉及众多学科领域，在人类社会进步与发展的广阔背景上，围绕观念更新的主

题，展开历史与现实、中国与外国、理论与实践的分析和议论。

## 科学艺术和谐论　　张相轮　著

本书采用比较分析的研究方法，站在科学哲学和美学的较高层面上，综合探讨了科学与艺术之间的关系，它们共同的和各自的内部结构、发展规律、运行机制，它们在大文化范畴内的地位、关联和繁荣发展的条件。这是一部容量丰富的文化哲学著作。

本书充满对科学与艺术广阔领域的探索精神，提出了颇为新鲜的见解，对目前我国科学与艺术的改革、开放及其理论建设，将是一部具有启示作用的学术著作。

## 艺术创造主体论　　朱辉军　著

本书系国内迄今仅有的一部系统论述艺术创造主体问题的专著。作者尝试综合运用现代认识论、美学、心理学、社会学、发生学和系统论来考察艺术主体。作者首先比较了艺术与实践、认识、宗教等人类基本活动的联系和区别，确立了艺术的实践性；然后据此剖析了作为一种实践形式的艺术的构成因素，确立了艺术主体对艺术客体、艺术中介的主导地位，提出了一系列新看法，对传统的艺术问题也作了新的探索。

## 科学技术史新论　　刘志一　著

本书从东西方不同思维方式对科学技术的影响和作用出发，剖析了“李约瑟难题——为什么中国古代科学技术在世界上遥遥领先，而近代科学技术却不能在中国产生而出现在西欧”的根本原因。

本书是对著名的“李约瑟难题”的一种特殊的解答。全书偏于“论”而疏于“史”，与一般科学技术史教材不同，属于科学社会史专著。

## 哈贝马斯的商谈伦理学　　　　　薛　华　著

本书是国内第一部研究西德哲学家J·哈贝马斯的专著。本书重点在于阐述他的商谈伦理学观念，以及他对商谈伦理规范的设计，特别是他对有关规范所作的论证，以表明哈贝马斯所代表的商谈伦理学的特点，这对于了解和研究这门新学科，对学习人与人之间真正进行理解和对话是大有裨益的。

## 人际关系语言学　　　　　姚亚平　著

这是一部研究人际关系及语言的著作。通过大量生动有趣事例的分析，理论的阐述，方法的归纳，帮助人们认清人际关系以及语言交往的特点，从而掌握高超的语言艺术，处理好复杂的人际关系，在复杂的人际关系中巧妙地运用语言，读者可以从这些有趣的课题中得到有益的启示，从中可以学到广交人缘的艺术和巧用语言的学问。

## 人类及其象征　〔瑞〕卡尔·荣格等著

张举文、荣文库译

荣格的思想使现代心理学世界变得丰富多彩，他对心理理解的最大贡献是他的潜意识概念。他认为潜意识是人类伟大的向导、朋友和意识的顾问，所以，本书以最直接的名词来研究人类及其精神上的问题。因此，对“人类及其象征”的研究，实际上是对人类与其自己的潜意识的关系的研究。

## 变态人格心理分析　〔印〕S·K曼格尔著

胥波、王本浩、陆杰荣　译

本书试图从教育学和心理学两个视角，揭示变态人格产生的一般心理条件，由此，进而揭示这些心理现象产生的社会文化背景。通过阐明变态人格心理和变态行为的类型与本质，作者宏观地论述了对变态人格的病理学、社会学和心理学相互统

一的治疗方法，为读者提供了了解变态人格和变态行为的基础。

## 禅宗与精神分析　〔日〕铃木大拙　〔美〕E·弗洛姆　R·德马蒂诺　著　洪修平　译　诸平校

本书从禅宗与精神分析的不同角度探讨了人生的根本是什么？人生的意义、价值与目标是什么？在精神危机面前，人如何自我拯救，怎样才能实现对世界本来面目的总体把握等问题。从一个侧面反映了本世纪中叶以来包括一些自然科学家在内的欧美人士对禅宗这一东方文化中颇具典型的神秘宗教日益增长的兴趣。对于想了解东西方文化的异同、关心人之本身问题的读者，是一本很有价值的参考书。

## 理性·真理与历史　〔美〕普特南　著　李小兵　译

本书作者是当代美国著名的语言哲学家和科学哲学家，以科学实在论著称于西方哲学界。在本书中，普氏系统地论证了科学实在论的基本观点，并把这种观点贯穿于人们普遍关心的指称问题、心身问题、真理方面的事实与价值问题以及理论与历史问题的讨论之中。这本书是近期在美国兴起的科学实在论的代表作，其中所涉及的问题是当前西方哲学界的热门课题。

## 美术·神话与祭祀　（美）张光直著　郭净　译

古老的中国文明在整个世界文明的体系中占据着一个什么样的地位？它的价值何在？本书作者张光直先生从一个特殊的角度为我们作出了明确的回答。这个角度就是对中国文明起源的探寻。他认为，文明的产生，即从原始社会至阶级社会的转变有两种，一种以古代两河流域的苏美尔文明为代表，它成为近现代西方文明的主要来源，一种以玛雅——中国文化连续体为代表。

[General Information]
书名=当代大学书林　禅宗与精神分析
作者=（日）铃木大拙　（美）E·弗洛姆　R·德马蒂诺著　洪修平译
页数=205
出版社=辽宁教育出版社
出版日期=1988年06月第1版
SS号=10989336
DX号=000001063081
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000001063081&d=A46436383953 22B79AB551D09E2B5245&fenlei=021504060 5&sw=%C1%E5%C4%BE%B4%F3

封面
书名
版权
前言
目录
禅宗讲座＆铃木大拙
一、东方与西方
二、禅宗中的无意识
三、禅宗中的自我概念
四、公案
五、五个步骤（五位）
精神分析与禅宗＆Ｅ．弗洛姆
一、今日的精神危机与精神分析的作用
二、弗洛伊德精神分析概念中的价值与目标
三、康乐的本性——人的精神的进化
四、意识、压抑与压抑之解除的本性
五、禅宗的原理
六、压抑之解除与悟
人类的处境与禅宗＆Ｒ．德马蒂诺